

# දුක නිවෙත නැණ වැඩෙන පිය උරුමය සතර සතිපට්ඨානය (Mindfulness – The Path to Liberation)

සියලු සත්ත්වයන්ගේ ඒකායන පැතුම දුකින් නිදහස් වීමයි. සත්ත්වයා සැපතට කැමැති වන්නේත් දුකට අකැමැති වන්නේත් මේ නිසයි (සුඛකාමා භික්ඛවෙ සන්තා දුක්ඛපටික්කුලා). විශේෂයෙන් මිනිසා තම දිවිමගෙහි සිදුකරන සෑම කටයුත්තකින් ම අපේක්ෂා කරන්නේ දුකින් නිදහස් ව සැපතට පත්වීමයි. එහෙත් අභාග්‍යය නම් සත්ත්වයා දුකින් නිදහස් වීම සඳහා සිදු කරන දෑ තුළින් ම තව තවත් දුක වෙත ම ළඟා වීමයි. සම්මා දිට්ඨියෙන් තොර ලෝකයා ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණවලින් නිදහස් වීම සඳහා සිදු කරන්නේ එබඳු ම ලක්ෂණවලින් යුතු ජීවි, අජීවි දෑ තමා වෙත ළඟා කර ගැනීමයි. අවසානයේ පෙර තිබුණාට ද වඩා දුක් සමුදයක් සහිත ව අතෘප්තිකර ලෙස ජීවිතය නිමා කොට යළිදු සසරට වැටෙයි. මේ බව මැනවින් පසක් කළ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දුකින් නිදහස් වීමේ සැබෑ මාවත ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට ලෝක සත්ත්වයාට ද එම මාවත ලබා දීමට අතිශය කරුණාධර්මයෙන් කටයුතු කළහ. උන් වහන්සේ ලොවට දේශනා කළ සෑම දහම් පදයකින් ම ප්‍රකාශ වන්නේ දුකින් නිදහස් වීමට අවශ්‍ය මාර්ගෝපදේශයන් ය. ඒ අතර මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය (දී.නි.) දුකින් පෙළෙන ලෝකයාට මහා ඖෂධයකි. ලෝක සත්ත්වයා අත්විඳින දුකෙහි සැබෑ ස්වභාවය මැනවින් විවරණය කොට ඒ සඳහා නොවරදින ප්‍රතිකර්මය ඒ තුළ අන්තර්ගත ය.

## ජරා මරණ හටගන්නා ආකාරය

අවිද්‍යා සහගතව ඇස ආදි ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූපාදි අරමුණු ගැනීමේ දී ඊට අදාළ ස්කන්ධ පංචකයක් ගොඩනැගී ජරා මරණාදි දුක් සමුදය හටගන්නා ආකාරය මටු පිණිසික සූත්‍රයෙහි මැනවින් විස්තර වේ. ඒ අනුව,

*වක්ඛුං ව පටිච්ච රූපෙ ව උප්පජ්ජති වක්ඛුවිඤ්ඤාණං නිණ්ණං සංගති එස්සො එස්ස පච්චයා වේදනා යං වේදෙති තං සංජානාති යං සංජානාති තං විතක්කෙති යං විතක්කෙති තං පපංචෙති යං පපංචෙති තතො නිදනං පුරිසං පපංචසඤ්ඤා සංඛා සමුදවරන්ති අතීතානාගත පච්චුප්පන්නේසු වක්ඛුවිඤ්ඤායෙසසු රූපෙසු.*

ඇස, රූපය, වක්ඛුවිඤ්ඤාණය, වක්ඛුසම්ඵස්සය, වක්ඛුසම්ඵස්සජා වේදනා, රූපසඤ්ඤා, රූප විතක්ක, පපඤ්ච ආදි වශයෙන් ස්කන්ධ පඤ්චකයක් ගොඩනැගී ජරාමරණාදි දුක් සමුදය හටගන්නා ආකාරයක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පැහැදිලි කරති. මේ තත්ත්වය සද්ධර්මශ්‍රවණය තුළින් අසා දනගත් ශ්‍රාවකයා හැකිතාක් දුරට සිහියෙන් හා නුවණින් ක්‍රියා කරමින් යළි යළිත් අවිද්‍යා සහගත ස්කන්ධ පංචකයක් ගොඩ නොනැගෙන අයුරින් ක්‍රියා කරයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පුරා වසර 45ක් ලෝසතුන් වෙත දේශනා කළ සද්ධර්මය නිවන ඉලක්ක කොට වූවකි. මුහුදු ජලය කොතැනින් ගත්ත ද එහි ඇත්තේ එක ම ලුණු රසයයි. එමෙන් ම තථාගත දේශිත සමස්ත බුද්ධවචනය තුළ ම අන්තර්ගත ව ඇත්තේ නිවන් හෙවත් විමුක්ති රසයයි. ඒ අතර ද මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය සුවිශේෂී අනුශාසනාවකි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ 'සත්ත්වයන්ගේ පිරිසිදු බව පිණිස, ශෝක පරිද්‍රවයන්ගේ ඉක්මවීම පිණිස, දුක්දෙමිතස් නිම කිරීම පිණිස, ඥානය ලැබීම පිණිස, නිර්වාණාවබෝධය සාක්ෂාත් කිරීම පිණිස' දේශනා කළ ඒකායන මාවත මෙම සූත්‍රයෙන් විස්තර වේ. උන් වහන්සේ විවිධ අවස්ථාවන්හි නිවන් මග පහද දෙමින් දේශනා කළ කරුණු රැසක් මෙම එක ම මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි අන්තර්ගත ව ඇත. ඒ අතර ස්කන්ධ, ධාතු, වේදනා, විඤ්ඤාණ, ආනාපානසති, කායගතාසති, නීවරණ, ආයතන, චතුරාර්ය සත්‍යය,

බොජ්ඣංග, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය, නිර්වාණය ආදී ඉගැන්වීම සෘජු ව ම දැක්වෙන අතර ත්‍රිලක්ෂණය, කර්මය, සංසාරය, හේතුවලදහම ආදිය වක්‍ර ව දැක්වේ.

සත්ත්වයාගේ සමස්ත ජීවිත පැවැත්ම වෙත ම අවධානය යොමු කරවා එහි යථාර්ථය අවබෝධ කරවා ඊට ඇති ඇල්ම දුරුකොට සසරගත දුකින් සත්ත්වයා මුදවාලීමේ කරුණාධාරයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ සූත්‍රය දේශනා කොට ඇත. සමස්ත සූත්‍රයෙන් ම අවධානය යොමු කරවන්නේ සිහිය මැනවින් පිහිටුවීමට අවශ්‍ය මගපෙන්වීම ලබා දීමටයි. සත්ත්වයාගේ සිත හා කය (නැතහොත් නාමරූප, ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන ආදී) වශයෙන් දැක්වෙන සමස්ත අද්දැකීම් සමුදය පිළිබඳව ම පරිපූර්ණ වශයෙන් මනා සතිමත් බවක් ඇති කරලීම සඳහා මෙමගින් අනුශාසනා කෙරේ.

ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයෙහි උපදවා ගත යුතු ලක්ෂණ

1. දක්ෂබව - Proficiency/ skillfulness (*Sakko*)
2. අවංකබව - Honesty (*Uju ca*)
3. වඩාත් සෘජුබව - Perfectly upright (*Suju ca*)
4. සුවචබව - Gently spoken (*Suvaco*)
5. මෘදුබව - Gentle (*Mudu*)
6. අනතිමානී බව -Humble / not conceited (*Anatimāni*)
7. ලද දෙයින් සතුටුවන බව -Being contented / Being satisfied (*Santussako*)
8. පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකිබව - Easy to support (*Subharo*)
9. කටයුතු අඩුබව -Being less busy (*Appakicco*)
10. සැහැල්ලුබව - Being simple (*Sallahuka vutti*)
11. සංසුන් ඉඳුරන් ඇතිබව - Controlling in senses (*Santindriyo*)
12. නිපක/ නුවණැතිබව - Discretion/ Intelligence/ wisdom (*Nipako*)
13. ප්‍රගල්භ නැතිබව / දරදඩු නැතිබව - Not impudence/ not stubborn (*Appagabbho*)
14. කුලයන්හි නොඇලුණ බව - Less attachment to families (*kulesu ananugiddho*)
15. නුවණැත්තන් දෙස් නගන සුළු හෝ වරදක් නොකරන බව - Having moral fear and Shame for even slightest wrong conduct which other wise men might criticize (*Na ca khuddam samacare kiñci - yena viññuu pare upavadeyyum*)

සතර කතරට සනාතන රැකවරණය - සතර සතිපට්ඨානය

බුදුරදුන් වෙත පැවිදි වූ ශ්‍රාවකයන්ගේ පිතෘවිෂය (පියාගේ වපසරිය) ලෙස දක්වා ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානයයි (ගොවරෙ භික්ඛවෙ, වරථ සකෙ පෙන්නිකෙ විසයෙ). තම ශ්‍රාවකයන්ට සතර සතිපට්ඨානය නමැති සිය පියාගේ විෂයයෙහි හැසිරෙන ලෙසත් එසේ හැසිරීමෙන් අනතුරකින් තොර ව ධර්මමාර්ගයෙහි

ගමන් කළ හැකි බවත් බුදුරදුන්ගේ අනුශාසනයයි. විශේෂයෙන් අලුතින් පැවිදි ව සසුන්වත් නවක පැවිද්දන් මෙම සතර සතිපට්ඨානයෙහි හික්මවන ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ හික්කුන් වහන්සේට අනුශාසනා කළහ. සම්බුදු සසුන විෂයයෙහි ශ්‍රද්ධාවත් ශිලයත් ප්‍රඥාවත් වැඩිදියුණු වීමට මෙම දහම් මග බෙහෙවින් උපකාරීවීම මීට හේතුවයි. තවද කිසියම් හික්කු වක් තමා තමාට ම ප්‍රදීපයක් (නොහොත් දිවයිනක්) සරණක් කොට වෙසේ නම් කළ යුත්තේ මෙම සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම බව සඳහන් වේ. යමෙකුට සැබෑ රැකවරණයක් සැලසෙන්නේ සතිපට්ඨානය වැඩීමෙනි. සත්ත්වයාගේ ඇස, කන ආදී පංච ඉන්ද්‍රියයන්ට රැකවරණය සිතයි. හුදෙක් සිතක් තිබූ පමණින් එයට ආරක්ෂාවක් නොමැත. සිතට රැකවරණය ලෙස දක්වා ඇත්තේ සතිය හෙවත් සතිමත් බවයි. එය සිතියට රැකවරණයක් ලැබෙන්නේ කෙලෙසුන්ගෙන් සිත මුදවා ගැනීම නම් වූ විමුක්තිය තුළිනි. විමුක්තිය නිවන පිළිසරණ කොට පවතී. එමනිසා සතිපට්ඨානය වැඩීම රාග, ද්වේෂ, මෝහ දුරුකිරීම සඳහා වූ අසංඛත මාර්ගය ලෙස විස්තර වේ (සතිපට්ඨාන සූත්ත, සං.නි. සළායතන වග්ග).

**විපල්ලාස දුරලන මාවත**

නිවන් මග විවරණය කෙරෙන සූත්‍ර ධර්ම අතර මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයට ප්‍රධාන තැනක් හිමි වේ. සම්පූර්ණ නිවන් මග සවිස්තරාත්මක ව එහි සඳහන් ව ඇත. බුදුදහමෙහි ප්‍රධාන ඉගැන්වීම් රැසකට මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඇතුළත් කරුණු සම්බන්ධ ව පවතී. සංසාරගත සත්ත්වයා අනාදිමත් කාලයක් තිස්සේ අපමණ දුක් රැසක් විඳිමින් සසර සැරිසරන්නේ ලෝකය පිළිබඳ වැරදි ආකල්ප හතරක් නිසාවෙනි. මෙය 'සතර විපල්ලාස' නමින් හැඳින්වේ. ඒවා නම් :-

1. අසුහෙ සුභසඤ්ඤා (අසුහ දැ සුබ වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)
2. දුක්ඛෙ සුඛසඤ්ඤා (දුක් දැ සැප වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)
3. අනිච්චෙ නිච්චසඤ්ඤා (අනිත්‍ය දැ නිත්‍ය වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)
4. අනත්තෙ අත්තසඤ්ඤා (අනාත්ම දැ ආත්ම වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)

හුදෙක් යමක් අසුහ හෝ දුක් හෝ අනිත්‍ය හෝ අනාත්ම හෝ වූ පමණින් සත්ත්ව සත්තානයට දුක හට නොගනී. දුක හටගන්නේ අසුහ දේ සුහ ලෙසත් දුක් දේ සැප ලෙසත් අනිත්‍ය දේ නිත්‍ය ලෙසත් අනාත්ම දේ ආත්ම ලෙසත් වශයෙන් පවත්නා වැරදි චින්තනය නිසයි. මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි සඳහන් සතර සතිපට්ඨානයෙන් ඉහත දක්වූ සතර විපල්ලාස දුරුවීමට මග පෙන්වයි. කායානුපස්සනාවෙන් 'අසුහෙ සුභසඤ්ඤාව' ද වේදනානුපස්සනාවෙන් 'දුක්ඛෙ සුඛසඤ්ඤාව' ද චිත්තානුපස්සනාවෙන් 'අනිච්චෙ නිච්චසඤ්ඤාව' ද ධම්මානුපස්සනාවෙන් 'අනත්තෙ අත්තසඤ්ඤාව' ද දුරුවීමට අනුශාසනා කෙරේ. මෙලෙස සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමෙන් සතර විපල්ලාස දුරුවන අතර, සතර ආභාරය පිරිසිදු දැනීමට ද අවකාශ සැලසේ. කායානුපස්සනාව වැඩීමෙන් 'කබලිංකාර ආභාරය' පිරිසිදු දැනීමටත් වේදනානුපස්සනාව වැඩීමෙන් 'එස්ස ආභාරය' පිරිසිදු දැනීමටත් චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමෙන් 'විඤ්ඤාණ ආභාරය' පිරිසිදු දැනීමටත් ධම්මානුපස්සනාව වැඩීමෙන් 'මනෝසඤ්චේතන ආභාරය' පිරිසිදු දැනීමටත් හැකියාව ලැබේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දුක පිළිබඳ විග්‍රහ කරමින් ජාති, ජරා, මරණාදී දුක් දක්වා ඒ සියල්ලට ම පදනම ලෙස දක්වූයේ උපාදනස්කන්ධ පංචකයයි (සංඛිත්තේන පඤ්චුපාදනක්ඛන්ධා දුක්ඛා). සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම ස්කන්ධපංචකය පිරිසිදු දැන ර්ට ඇති ඇල්ම දුරුකර දුකින් නිදහස් වීමට හේතු වේ. ඒ අනුව කායානුපස්සනාව වැඩීමෙන් රූපස්කන්ධය පිරිසිදු දැනීමටත් වේදනානුපස්සනාව වැඩීමෙන් වේදනාස්කන්ධය පිරිසිදු දැනීමටත් චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමෙන් විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිරිසිදු දැනීමටත් ධම්මානුපස්සනාව වැඩීමෙන් සඤ්ඤා, සංඛාර යන ස්කන්ධ පිරිසිදු දැනීමටත් අවකාශ සැලසේ. තවද සමස්ත බුද්ධිචක්‍රය නාමරූප පිරිසිදු දැන ඒ කෙරෙහි පවත්නා ඇල්ම දුරුකිරීමට මග පෙන්වන දහමකි. කායානුපස්සනාවෙන් රූප ද සෙසු අනුපස්සනා තුනෙන් නාම ද පිරිසිදු දැනීමට මග පෙන්වයි. මෙලෙස සතර සතිපට්ඨාන වැඩීම සම්මුති වශයෙන් සත්ත්වයා යනුවෙන් ව්‍යවහාර කෙරෙන සියල්ල වටහා ගැනීමටත් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් ඒ පිළිබඳ ව පවත්නා සියලු ආශ්‍රව දුරු කිරීමටත් මාවත වේ. සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම සමස්ත

බුද්ධචර්යා අනුගමනය කිරීමක් වන අතර එය සම්මා දිට්ඨිය පෙරටු කොටගත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සම්මා සතිය තුළින් ප්‍රකට වන්නකි.

**සතිපට්ඨානය වැඩීමේ ප්‍රතිපල**

කුරුරට කම්මාසදම්ම නම් කුරුවැසියන්ගේ නියමගමෙහි දී දේශනා කරන ලද මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය (දී.නි. 2, 436 පිට) ආරම්භයෙහි දී ම බුදුරජාණන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨාන වැඩීමෙන් අත්වන ප්‍රතිපල ලෝකය හමුවේ ඉදිරිපත් කරති. සතිපට්ඨානය වැඩීමේ ප්‍රතිපල වශයෙන්,

- සත්ත්වයන්ගේ පිරිසිදු බව සඳහා (සන්නානං විසුද්ධියා)
- සෝක පරිදේවයන් ඉක්මවීම සඳහා (සොකපරිද්දවානං සමනික්කමාය)
- දුක් දෙමිනස් නිමා කිරීම සඳහා (දුක්ඛ දෙමනස්සානං අත්ථංගමාය)
- ඤාණය උපදවා ගැනීම සඳහා (ඤාණස්ස අධිගමාය)
- නිර්වාණය සාක්ෂාත් කිරීම සඳහා (නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය)
- ඒකායන ප්‍රතිපදාව ලෙස දේශනා කොට ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානයයි  
(ඒකායනො අයං භික්ඛවේ මග්ගො ..... යදිදං චන්තාරො සතිපට්ඨානා)

ලොව වෙසෙන ඕනෑම පුද්ගලයකුගේ උසස් අභිලාස කිහිපයක් මෙහි සඳහන් ව ඇත. මෙකී ප්‍රතිපල සාක්ෂාත් කරගනු වස් ආරම්භයේදී ම තමා තුළ ඇති කර ගත යුතු ලක්ෂණ කිහිපයක් සූත්‍රයෙහි දැක්වේ. එනම් කෙලෙස් තවන විරියයෙන්, නුවණින් සිහියෙන් යුතු ව ලෝකය හෙවත් පඤ්චස්කන්ධය පිළිබඳ ව දැඩි ලෝභය හා දෙමිනස දුරු කොට ('...ආනාපී සම්පජානො සනිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දෙමනස්සං...') සතිපට්ඨානයෙහි යෙදිය යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරති. සිතෙහි දැඩි ලෝභය හා දෙමිනස භාවනාවට බාධාවකි. එබැවින් ලෝභය හැකිතාක් අවම කොට දෙමිනස් සිතිවිලිවලින් තොර ව ධර්මානුකූල ප්‍රීතියක් සහිත ව භාවනාවට සුදනම් වීම අවශ්‍ය කෙරේ. සතිපට්ඨානය වැඩීමට අපේක්ෂා කරන්නකු විසින් මෙම කරුණු පිළිබඳ ව මුල දී ම දැනුවත් ව එය අනුගමනය කළ යුතු ය.

**සමාරම්භය ගුණාංග**

තවද සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමේ දී කුසල දහමිහි ආරම්භයේ දී පාරිශුද්ධත්වය ඇති කර ගත යුතු බව සඳහන් ව ඇත. මෙහි කුසල දහමිහි ආරම්භය වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ සීලයෙන් පිරිසිදු බවට පත් ව දෘෂ්ටිය ඍජු කර ගැනීමයි. (... ආදිමෙව විසොධෙති කුසලෙස්ස ධම්මෙස්ස. කො ච ආදි කුසලානං ධම්මානං: සීලං ච සුවිසුද්ධං, දිට්ඨි ච උජුකා. භික්ඛු සුත්ත, සං.නි.5-1, සතිපට්ඨාන සංයුත්ත). මෙහිලා පටිච්චසමුප්පාදය පාදක වූ ස්කන්ධ පංචකයේ සමුදය වය දන්නා නුවණ ශ්‍රැතමය ඥානයෙන් ලබා තිබීම අවශ්‍ය වේ. ඒ අනුව පංචශීලය ආදි ශීලයක මැනවින් පිහිටා ශාශ්වත, උච්ඡේද යන අන්තද්වයෙන් තොරව දර්ශන සම්පත්තියෙන් යුතු ව සතර සතිපට්ඨානය භාවිත කළ යුතු ව ඇත.

**සිහිය පිහිටුවිය යුතු ස්ථාන**

'සති' යනු සිහියයි. 'පට්ඨාන' යනු නිවැරදි ලෙස පිහිටුවා ගැනීමයි. ඒ අනුව 'සතිපට්ඨාන' යනු අපගේ අවධානය හෙවත් සිහිය නිවැරදි ලෙස පිහිටුවා ගත යුතු ආකාරය පිළිබඳ විස්තර වන අනුශාසනයයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශිත නිවි සැනැහෙන මාවතෙහි වැඩිය යුතු ගුණාංග අතර සතිපට්ඨානයට හිමි වන්නේ සුවිශේෂී ස්ථානයකි. සතිසම්පජඤ්ඤා, සතර සතිපට්ඨාන, සති ඉන්ද්‍රිය, සති බල, සති සම්බොජ්ඣංග, සම්මා සති ආදි මූලික ඉගැන්වීම් රැසක ප්‍රධාන කරුණක් ලෙස සතිය විස්තර කොට ඇත්තේ එබැවිනි. අප කෙතෙක් දුර කෙලෙස් දුරලමින් මානසික සුවය ලබා ගැනීමෙහි නිරත වී සිටිනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකයක් වන්නේ සතිපට්ඨානය කෙතෙක් දුරට වඩනවා ද යන කරුණයි. එබැවින් විශේෂයෙන් අප කිසියම් ආකාරයක මානසික දෙමිනසක්, අසහනයක් අත්විඳිනවා නම් ඊට ප්‍රධානතම හේතුව

සත්ත්වයා නිර්මාණය වූ ආකාරය පිළිබඳ සැබෑ තතු නොදැනීම පිළිබඳ අවිද්‍යාවයි හෙවත් නොදැනීමයි. එනම් සත්ත්වයා හා ලෝකය පිළිබඳව දුක ඇතිවන හා නිරුද්ධ වන ආකාරය පිළිබඳ අනවබෝධයයි. සතර සතිපට්ඨානයෙන් අපට මග පෙන්වන්නේ සත්ත්වයා නිර්මාණය වූ ආකාරය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් ලබා දී ඊට ඇති ආශාව, බැඳීම නිරුද්ධ වන ආකාරයට සිති පිහිටුවා ගැනීමට නුවණ ලබාදීමයි. එහි දී සත්ත්වයා හෝ පුද්ගලයා නමින් අප ව්‍යවහාර කරන සිත-කය, නාමරූප - විඤ්ඤාණ, පංචඋපාදනස්කන්ධය, දෙළොස් ආයතන, අටලොස් ධාතු පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් අප වෙත ලබා දේ. එම අවබෝධය හෙවත් විද්‍යාව ලබා ගත් පමණකට ලෝකය හෙවත් සත්ත්වයා පිළිබඳ අවබෝධය වර්ධනය වී දුකින් නිදහස් වීමට අවකාශ සැලසේ. බුදුදහමේ එන සියලු ඉගැන්වීම් මෙම සතර සතිපට්ඨානය තුළට අන්තර්ගත කිරීමේ හැකියාව පවතී.

සත්ත්වයාගේ සමස්ත අත්දැකීම් පිළිබඳව ම සිතිය පිහිටුවා ගත යුතු ස්ථාන සතරක් මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි සඳහන් ව ඇත. ඇස්, කන්, නාසාදි ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ ලබන ආධ්‍යාත්මික හා බාහිර ලෝකය පිළිබඳ සියලු අත්දැකීම් මීට ඇතුළත් වේ.

එනම් :-

1. කයෙහි කය අනුව නුවණින් බලන කායානුපස්සනාව
2. වේදනාවන්හි වේදනා අනුව නුවණින් බලන වේදනානුපස්සනාව
3. සිතෙහි සිත අනුව නුවණින් බලන චිත්තානුපස්සනාව
4. ධර්මයන්හි ධර්මයන් අනුව නුවණින් බලන ධම්මානුපස්සනාව

යන අනුපස්සනා සතරයි.

සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ශ්‍රාවකයා තුළ සිතිය හා නුවණ යන අංග දෙක ම දියුණු විය යුතුය. සිතිය යනු සතියයි. නුවණ යනු සම්පජ්ඤාණය හෙවත් ප්‍රඥාවයි. සතිය යනු යමෙකු එක් අතකින් ගොයම් මීටක් අල්ලා ගැනීම හා සමානයයි. එම අනෙක් අතින් දැකැත්තෙන් එම ගොයම් මීට කැපීම සම්පජ්ඤාණය හෙවත් ප්‍රඥාවයි. බුදුදහමින් අපේක්ෂිත සැබෑ භාවනාව සඵල වන්නේ මෙම අංග දෙක ම මැනවින් සම්පූර්ණ වීම වශයෙනි. ඒ අනුව කය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම යන ස්ථානයන්හි සිතිය පිහිටුවා ගැනීම සතිපට්ඨානයයි. එනම් චිත්ත භාවනාව හෙවත් සමථ භාවනාවයි. එලෙස සිතිය මැනවින් පිහිටි පසු එම කායාදියෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය දැකීම සතිපට්ඨාන භාවනාවයි. එනම් පඤ්ඤා භාවනා හෙවත් විපස්සනා භාවනාවයි.

සූත්‍ර පිටකයේ දීඝ නිකායේ මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අමතරව මජ්ඣිම නිකායේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි ද සංයුත්ත නිකායෙහි සතිපට්ඨාන සංයුත්තයෙහි ද අංගුත්තර නිකායෙහි සතිපට්ඨාන වග්ගයෙහි ද පටිසම්භිදමග්ගයෙහි සතිපට්ඨාන කථාවෙහි ද අභිධර්ම පිටකයෙහි විභංගප්පකරණයෙහි සතිපට්ඨාන විභංගයෙහි ද සතිපට්ඨානය වැඩිය යුතු ආකාරය පිළිබඳ උපදෙස් ඇතුළත්ව ඇත. ඊට අමතරව විසුද්ධිමග්ගයෙහි හා අභිධම්මත්ථසංගහයෙහි ද මේ පිළිබඳ විස්තර වේ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සිය ශ්‍රාවකයන්ට ධර්ම දේශනා කිරීමේ දී සතිපට්ඨානයෙහි වැදගත්කම නිතර අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. තථාගත දේශිත සෑම දහම් පදයක ම සතිපට්ඨානය හා සබැඳියාවක් පවතී. ප්‍රාණසාකාදී පංචවිධ ශික්ෂා දුර්වලත්වය ප්‍රභිණ කරලනු සඳහා ද වක්ඛුච්ඤාණයාදී පංචකාමගුණයන්ගේ ප්‍රභාණය සඳහා ද කාමච්ඡන්දදී පංචනීවරණ ප්‍රභාණය සඳහා ද රූපුපාදනස්කන්ධ ආදී පංච උපාදනස්කන්ධයන්ගේ ප්‍රභාණය සඳහා ද නිරය ආදී පංචවිධ ගතීන්ගේ ප්‍රභාණය සඳහා ද රූපරාග ආදී උද්ධම්භාගීය සංයෝජන ප්‍රභාණය සඳහා ද සතර සතිපට්ඨානය වඩන ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරති.

ජාතිය හෙවත් ඉපදීම ක්ෂය කොට නිවන් සාක්ෂාත් කිරීමේ මාචන දක්නා වූ ලොවට හිතවැඩ කැමැති භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒ සඳහා ඒකායන මාචන වශයෙන් දේශනා කළේ සතර සතිපට්ඨානයයි. යමෙක් අතීතයෙහි කාමාදී චතුරෝසය තරණය කළේ ද දැන් තරණය කරයි ද මතු තරණය කරන්නේ ද ඒ සැවොම මෙම සතිපට්ඨාන මාවතින් ම එය කළාහු ය.

*‘එකායනං ජාතිකධයන්තදස්සී මග්ගං පජානාති හිනානුකම්පී,  
එතෙන මග්ගෙන අතරිංසු පුබ්බෙ තරිස්සන්ති යෙ ච තරන්ති ඔසන්ති.’*

**සතිපට්ඨානය - සතිපට්ඨානභාවනාව - සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනීපට්ඨපද**

සංයුක්ත නිකායේ සතිපට්ඨාන සංයුක්තයේ විභාග සූත්‍රයට අනුව සතිපට්ඨාන භාවනාවට සම්බන්ධ කරුණු තුනක් පැහැදිලි කර තිබේ. ඒ අනුව සතිපට්ඨානය, සතිපට්ඨානභාවනාව, සතිපට්ඨානගාමිනීපට්ඨපද ව යනු ඒ කරුණු තුනයි. එහි ‘සතිපට්ඨාන’ යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ කායානුපස්සනා වේදනානුපස්සනා චිත්තානුපස්සනා හා ධම්මානුපස්සනා යන හතරයි. එනම් කය, වේදනා, සිත, ධම්ම යන ස්ථාන සතරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගැනීමයි. ‘සතිපට්ඨාන භාවනාව’ යනු කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම යන සතරෙහි හටගැනීම (සමුදයධම්මානුපස්සී විහරති) හා නිරුද්ධචිම (වයධම්මානුපස්සී විහරති) අනිත්‍ය සිද්ධාන්තයට අනුව මෙතෙහි කිරීමයි. ස්කන්ධ, ධාතූ, ආයතන, නාමරූප, ආර්ය සත්‍ය (දුක්ඛ, සමුදය, මාර්ග) පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන ආකාරය නුවණින් මෙතෙහි කිරීම මෙහිලා සිදු වේ. මේ සඳහා හේතුඵල දහම පිළිබඳ දර්ශනය වූ පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ නුවණ අවශ්‍ය වේ. චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ දැනුමෙන් යුතු සම්මාදීප්ඨිය පෙරටු කොටගත් ආර්යඅෂ්ටාංගික මාර්ගය දක්වා ඇත්තේ ‘සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනී පට්ඨපදව’ වශයෙනි. ඉහත දැක්වූ අංග තුන ම නිවන සඳහා සතර සතිපට්ඨානය වඩන්නා තුළ තිබිය යුතු ලක්ෂණයන් ය.

**කායානුපස්සනාව**

සතර සතිපට්ඨානයෙහි මුල් ම පියවර කයෙහි කය අනුව නුවණින් මෙතෙහි කිරීමයි. එනම් තමාගේ භෞතික කය සහ ඊට සම්බන්ධ අංශයන්හි ක්‍රියාකාරීත්වය පිරිසිඳ දැනීම ඉලක්ක කොට ගෙන ශරීරය පිළිබඳ ඇති ආත්ම දෘෂ්ටිය දුරුකරලනු සඳහා සිහිය වැඩීමයි. මෙහි දී කායානුපස්සනා ආදී සතිපට්ඨානය සතර සඳහා ම පොදුවේ දෙන උපදෙසක් නම් ‘ආනාපී’ කෙලෙස් තවන වැර ඇතිව, ‘සම්පජානො’ නුවණින් මෙතෙහි කොට ‘සනිමා’ සිහියෙන් යුතුව ‘විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දෙමනස්සං’ ලෝකය පිළිබඳව දැඩි ලෝභය හා දෙමිනස දුරුකොට මෙම භාවනාව ප්‍රගුණ කළ යුතු ය යන්නයි. ඒ අනුව සිත පිහිටවිය යුත්තේ රාග, ද්වේෂ, මෝහ යන කෙලෙස් දුරුකරලීම ඉලක්ක කොට නුවණින් මෙතෙහි කොට සිහියෙන් යුතුව ලොවට ඇති දැඩි ඇල්ම හා දෙමිනස් දුරුකරලමින් බව ආරම්භයෙහි දී ම අවධාරණය කොට තිබේ.

1. ආනාපානසති :- කායානුපස්සනාවෙහි මුල් පියවර හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීම පිළිබඳ වූ සිහිය නම් වූ ආනාපාන සතියයි. දක්ෂ ලී වඩුවෙකු ලී ඉරන විට තම කියත ඇදීමේ දී එහි ක්‍රියාකාරීත්වය ගැන සිහියෙන් සිටින්නාක් මෙන් තම ශරීරයෙහි නිරතුරුව සිදු වන හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම පිළිබඳව සිහියෙන් සිටින ලෙස මෙමගින් උපදෙස් දේ. මෙහි දී ස්වාභාවිකව සිදුවන ස්වසනයට අදාළව සිහියෙන් හුස්ම ගනිමින් දීර්ඝව හුස්ම ගැනීමේ දී දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා බවත් හුස්මව හුස්ම ගැනීමේ දී හුස්මව හුස්ම ගන්නා බවත් සියලු හුස්ම කය පිළිබඳවත් හුස්ම සංසිදුවමින් ගැනීමත් වශයෙන් හුස්ම ගැනීමේ දී හා හෙළීමේ දී කායිකව සිදුවන ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ක්‍රියා කිරීම අවධාරණය කොට තිබේ.

මෙලෙස සිහිය ප්‍රගුණ කිරීමේ දී තමාගේ කය පිළිබඳව වැඩි අවධානයෙන් ක්‍රියා කරන අතර අන් අයකුගේ ශරීරයක් පිළිබඳව පෙනී යාමේ දී ඒ පිළිබඳව ද සිහිය යෙදීම දක්වා තිබේ. මෙහි අවසානයට සඳහන් කොට ඇත්තේ හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම තුළින් ඇතිවන ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වයේ හටගැනීමේ හා නිරුද්ධ

විමේ ස්වභාවය වූ අනිත්‍යතාව නුවණින් මෙනෙහි කරන ලෙසයි. මෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඇත්තේ කයක් පමණක් ය යනුවෙන් සත්ත්ව සංඥාව දුරුකොට දැකීමේ නුවණක් හටගනී. එමගින් ශරීරය පිළිබඳ කිසිවක් උපාදන වශයෙන් නොගනී. කායානුපස්සනාව වැඩිමෙහි අරමුණ මෙමගින් පැහැදිලි වේ.

2. ඉරියාපථ :- යාම, සිටීම, හිඳීම, සැතපීම යන සිව් ඉරියව්ව ම පිළිබඳ මනා සිහියෙන් සිටිමින් සත්ත්ව සංඥාව දුරුවන අයුරින් මෙනෙහි කරමින් ලොවෙහි කිසිවකට නොඇලී සිටීම ඉරියාපථ පියවරේ දී සිදු කෙරේ.

3. සම්පජ්ඣ්ඤා :- නිතිපතා අවදි වූ මොහොතේ පටන් නින්දට යනතුරු සිදුවන කැම, බිම්, සැතපීම, හැඳීම, සිටීම ආදී සියලු ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වයන් පිළිබඳ මනා සිහියෙන් සිටිමින් ඒ කිසිවක් ආත්ම කර නොගනිමින් ඇත්තේ කයක් පමණි යන නුවණ ඇති කර ගැනීම සම්පජ්ඣ්ඤා පබ්බයෙන් සිදු කෙරේ.

4. පටික්කල මනසිකාර :- ශරීරය නිර්මාණය වී ඇති කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම් ආදී දෙතිස් කුණපයන් පිළිබඳ සිහියෙන් සිටිමින් කය පිළිබඳ තවදුරටත් නුවණින් බලමින් ආත්ම සංඥාව දුරුවන ලෙස සිහිය දියුණු කිරීම මෙහි දී සිදුවේ. කට ගැටගැසූ විවිධ ධාන්‍ය වර්ගවලින් සමන්විත මල්ලක් ලෙස මෙම ශරීරය බැලීමට මෙමගින් හුරු කෙරේ.

5. ධාතු මනසිකාර :- අපගේ භෞතික ශරීරය සෑදී මූලික පදාර්ථ හතර වන පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන සතර මහාභූත රූපයනට සිත තබා නුවණින් බැලීම මෙහි දී සිදු කෙරේ. එමගින් ද සත්ත්ව සංඥාව දුරුවන අයුරින් මෙනෙහි කෙරේ. ගවයකු ඝාතනය කොට සතර මං හන්දියක තබා ඇති විට හරකා යන සංඥාව දුරුව ඇත්තාක් මෙන් මිනිස් ශරීරය සෑදී මූලික පදාර්ථ වන මෙම කොටස් හතරට හිත තබා බලන විට තම ශරීරය පිළිබඳව ඇති ආත්ම දෘෂ්ටිය ක්‍රමයෙන් පහව යයි.

6. නවසිවථික :- මිනිස් ශරීරය මරණයට පත් වූ විට එය ක්‍රමයෙන් ඇට සැකිල්ලක් දක්වා විකාශය වන අවස්ථා පිළිබඳ නුවණින් මෙනෙහි කිරීම මෙමගින් සිදු කෙරේ. ඒ අනුව සිහිය දියුණු කිරීමේ දී ද ශරීරය පිළිබඳව ඇති දැඩි ඇල්ම, ආත්ම සංඥාව දුරුවේ.

ඉහත දැක්වූ ආකාරය හය අනුව කය පිළිබඳව මෙනෙහි කිරීමේ දී ඇත්තේ කයක් පමණක් බවත් නිත්‍ය වූ ආත්ම වශයෙන් ගතහැකි කිසිවක් මේ කය තුළ නැති බවත් අවබෝධ වේ. මෙය තම සිරුර පිළිබඳව මෙන් අන් ශරීර දෙසට ද අදළ කොට බලයි. එම අවබෝධයත් සමඟ තම ආධ්‍යාත්මික ලෝකය පිළිබඳ කිසිවක් ආත්ම වශයෙන් උපධි වශයෙන් නොගනී (අත්තී කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති. න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති).

කය පිළිබඳ මෙබඳු අවබෝධයක් ලබා තවදුරටත් තම ජීවිතය පිළිබඳ අවබෝධය ලබා ගනු වස් සතිපට්ඨානයෙහි යෙදෙන ශ්‍රාවකයා තම වේදනා පිළිබඳව ද සිහිය හා නුවණ පුහුණු කරයි.

### වේදනානුපස්සනාව

වේදනානුපස්සනාව යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස යන ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ තමාට දැනෙන සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛමසුඛ, සාමීප සුඛ, නිරාමීප සුඛ, සාමීප දුක්ඛ, නිරාමීප දුක්ඛ, සාමීප අදුක්ඛමසුඛ, නිරාමීප අදුක්ඛමසුඛ යන වේදනා පිළිබඳව මනාව සිහිය පවත්වා ගැනීමයි. එලෙස සිහියෙන් සිටින අතර මනා නුවණින් එහි හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් පිළිබඳ අනිත්‍යතාව දැකීම ද මෙහි දී සිදු වේ. ඒ අනුව ඇත්තේ වේදනා පමණක් බවත් සත්ත්වයකු වශයෙන් ගත හැකි කිසිවක් නොමැති බවත් ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. තවද ස්පර්ශය ඇතිවිට වේදනාව හටගන්නා බවත් ස්පර්ශය නිරුද්ධ වන විට වේදනාව නිරුද්ධ වන බවත් මෙහි දී අවබෝධ වේ. ඒ සමඟ ම වේදනා ලෝකය පිළිබඳ කිසිවක් උපධි වශයෙන් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් නොගනී (අත්තී වේදනාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති. න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති).

වේදනානුපස්සනාවෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් සතර ආහාරයන් අතුරින් එස්සාහාරය ප්‍රකට වන අතර ස්කන්ධ පංචකය අතුරින් වේදනාස්කන්ධය ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීමේ හැකියාව ඇතිවේ. තම වේදනා පිළිබඳව ද අන් අයගේ වේදනා පිළිබඳව ද මෙලෙස නුවණින් මෙනෙහි කරයි. මෙහි දී මූලින් තමාගේ වේදනා පිළිබඳවත් පසුව අන් අයගේ වේදනා පිළිබඳවත් සිහිය හා නුවණ පවත්වයි.

### චිත්තානුපස්සනාව

සරාග, චිතරාග, සදෙස, චිතදෙස, සමොහ, චිතමොහ, සංඛිත්ත, චික්ඛිත්ත, මහග්ගත, අමහග්ගත, සඋත්තර, අනුත්තර, සමාහිත, අසමාහිත, විමුක්ත, අවිමුක්ත වශයෙන් සිතෙහි පවත්නා ස්වභාවයන් පිළිබඳව සිහියෙන් සිටිමින් එහි හටගැනීම් හා නිරුද්ධවීම් සංඛ්‍යාත අනිත්‍යතාව නුවණින් දකිමින් ඒ කිසිවක් ආත්ම වශයෙන් නොගෙන සිටීම චිත්තානුපස්සනාවෙන් සිදු කෙරේ. මෙලෙස චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඇත්තේ සිතක් පමණක් ය සත්ත්ව පුද්ගල වශයෙන් ගත හැකි ආත්මීය යමක් නැත ය යන නුවණ පහළ වීමෙන් කිසිවක් පිළිබඳව උපධි හට නොගනී. තම සිත පිළිබඳව සිහියෙන් හා නුවණින් දකින ශ්‍රාවකයා අන් අයගේ ක්‍රියාකාරීත්වයන් තුළින් ඒ අයගේ සිත් පිළිබඳව ද මෙබඳු නුවණක් ඇති කර ගනී. මෙම අවබෝධයත් සමග ලොවෙහි කිසිවකට නොඇලෙන සිතක් ඇති කර ගනී (අඤ්චි චිත්තනි වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති. න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති).

චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සතර ආහාර අතුරින් විඤ්ඤාණාහාරය ප්‍රකට වන අතර ස්කන්ධ පංචකය අතුරින් විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිරිසිදු දක ගැනීමේ හැකියාව උදවේ.

මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දක්වෙන පරිදි ආනාපානසති, ඉරියාපථ, සම්පජ්ඤ්ඤා, පටික්කුල, ධාතු, නවසීවටීක වශයෙන් කය පිළිබඳව කායානුපස්සනාව වැඩීමෙන් කයෙහි පවත්නා නිසරු බව මෙන් ම අසුභ බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. පවත්නේ හුදු කයක් පමණක් බවත් ඊට අයත් ආත්ම වශයෙන් ගත හැකි පරමාර්ථමය වූ සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොමැති බවත් අවබෝධ වීමෙන් තම ආධ්‍යාත්මික කය පිළිබඳ ව මෙන් ම බාහිර කයෙහි ද පවත්නා සියලු ඇලීම් ක්‍රමයෙන් දුරුවීමට අවශ්‍ය ඥානය ලැබේ. කය පිළිබඳ මෙකී අවබෝධය සහිත ව තවදුරටත් සතිපට්ඨානයෙහි යෙදෙන ශ්‍රාවකයා වේදනා පිළිබඳ ව ද නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛමසුඛ වශයෙන් අත්විඳින ත්‍රිවිධ දුක්ඛය සාමීස, නිරාමීස වශයෙන් සයාකාර ව තමා පිළිබඳ ව මෙන් ම බාහිර වේදනා පිළිබඳව ද ඇතිවීම් නැතිවීම් අනුව නුවණින් මෙනෙහි කිරීමෙන්, පවත්නේ වේදනා පමණක් බවත් පරමාර්ථ වශයෙන් එහි විඳින්නෙක් නොමැති බවත් නුවණින් අවබෝධ වේ. එවිට කිසිදු වේදනාවක් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් ග්‍රහණයට නොයයි. කය පිළිබඳව මෙන් ම වේදනා පිළිබඳ ව ද නුවණින් බලන ශ්‍රාවකයා ඉන් නොනැවතී තවදුරටත් සතිපට්ඨානයෙහි යෙදෙමින් සිතෙහි සිත අනුව නුවණින් බලමින් කල් ගෙවයි. මෙහි දී සිතට පහළ වන සරාග - චිතරාග, සදෝස - චිතදෙස, සමෝහ - චිතමෝහ, සංඛිත්ත - චික්ඛිත්ත, මහග්ගත - අමහග්ගත, සඋත්තර - අනුත්තර, සමාහිත - අසමාහිත, විමුක්ත - අවිමුක්ත වශයෙන් සිතෙහි හටගන්නා කුසලාකුසල සිතිවිලි ඇතිවීම් නැතිවීම් වශයෙන් චිත්තනයෙහි යෙදෙමින් චිත්තානුපස්සනාව වඩයි. හේතුඵල දහමට අනුගත සිතක්, සිතීමක් පැවැතිය ද සිතන්නෙක් නැත යන අවබෝධය මෙමගින් ලැබීමත් සමග නොඇලීම් දියුණු වෙයි. මෙලෙස කය පිළිබඳව සිහිය හා නුවණ වැඩීම අරඹා වේදනා, චිත්ත පිළිබඳ ව ද සිත භාවිත කරන නුවණැති ශ්‍රාවකයා තම භාවිත සිත වඩාත් සංකීර්ණ අංශයක් වූ ධම්මානුපස්සනාව වෙත යොමු කරයි. කායානුපස්සනාදී පළමු සතිපට්ඨාන තුනෙහි යළි යළිත් සිත භාවිත කොට තිබීම ධම්මානුපස්සනාව සඵල වීමට හේතු වන්නකි.



### ධම්මානුපස්සනා

ඉහත සඳහන් පරිදි කාය, වේදනා, චිත්ත පිළිබඳව සිහිය හා නුවණ දියුණු කිරීමෙන් අනතුරුව ඊ ළඟට පිවිසෙන්නේ සිතිවිලි හෙවත් සංඥ - වේතනා අවබෝධ කර ගැනීම ඉලක්ක කොට ගත් ධම්මානුපස්සනාව වෙතයි. මෙය වැඩිමෙන් සතර ආහාර අතුරින් මනෝසංවේතනාහාරය ප්‍රකට වේ.

‘ධම්ම’ (සං.ධම්ම) යනු බුදුදහමෙහි සඳහන් විවිධ අර්ථ සඳහා භාවිත සංකීර්ණ පදයකි. ‘සබ්බෙ ධම්මා අනන්තා’ යන්නෙන් ලෝකික හා ලෝකෝත්තර ධර්මතා දැක්වීම සඳහා ද ‘වය ධම්මා සංඛාරා’ යන්නෙන් සංඛත ධර්මයන් දැක්වීම සඳහා ද ‘යො ඛො ආනන්ද මයා ධම්මො ච චිතයො ච දෙසිතො පඤ්ඤන්තො සො වො මමච්චයෙන සන්ථා’ යන්නෙන් බුදුරදුන් විසින් දේශිත සූත්‍ර ධර්ම දැක්වීම සඳහා ද ‘ධම්මො’සධ සමං නන්ථී එනං පිචච නික්ඛවො’ මෙන් ම ‘ස්වාක්ඛාතො භගවතා ධම්මො’ යන්නෙන් සියලු බුද්ධවචනය දැක්වීම සඳහා ද ‘ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති’ යන්නෙන් කුසලාකුසල ධර්ම දැක්වීම සඳහා ද ‘...භුද්ධො චා ධම්මො චා සංසෙ චා මග්ගෙ චා පටිපදය චා ....’ යන්නෙන් රත්නත්‍රය අතුරින් ධර්ම රත්නය දැක්වීම සඳහා ද ‘ධම්ම’ යන්න භාවිත කොට ඇත. මේ අතර මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන ‘ධර්මයන් පිළිබඳ ව ධම්මානුපස්සී ච වාසය කරන්න’ යනුවෙන් කෙරෙන අනුශාසනාවට අනුව ධර්ම යන්නෙන් විශේෂයෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ සාංසාරික පැවැත්මට හේතුවන නිවරණ, පංචුපාදනස්කන්ධ ආදී අකුසල ධර්ම හා සාංසාරික නිර්වාණියට හේතුවන බොජ්ඣංග, ආර්ය සත්‍යය යනාදී කුසල දහම් පිළිබඳවයි. ‘අනුපස්සනා’ යනු යමක් අනුව සිතීමයි. ඒ අනුව ‘ධම්මානුපස්සනා’ යනු කුසලාකුසල ධර්ම අනුව යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කිරීමයි.

සතර සතිපට්ඨානයන් අතුරින් වඩාත් වැදගත් මෙන් ම සංකීර්ණ අංගය වන්නේ අවසානයට එන ධම්මානුපස්සනාවයි. සඤ්ඤ, වේතනා යන වෛතසික මෙන් ම සඤ්ඤ, සංඛාර යන ස්කන්ධද්වය ද මනෝසංවේතනාහාරය ද පිරිසිඳ දැනීමට අනාත්ම දෙයෙහි ආත්ම සංඥාව (අනන්තෙ අන්තසඤ්ඤ) නමැති විපල්ලාසය දුරුවීමටත් ධම්මානුපස්සනාව බෙහෙවින් උපකාරී වේ. ධම්මානුපස්සනාව වඩමින් අකුසල ප්‍රභීණ වන ආකාරයත් කුසලය වැඩෙන ආකාරයත් සාංදෘෂ්ටික වශයෙන් නුවණින් දකිමින් නිවන් මගෙහි හික්මෙන්නා ක්‍රමයෙන් දුකින් මිදෙමින් පරම සැපත වෙත පියනගයි.

ධම්මානුපස්සනාව යටතේ නිවරණ, බන්ධ, ආයතන, බොජ්ඣංග, ආර්ය සත්‍ය යන අකුසල හා කුසල යන දෙඅංශය පිළිබඳව ම යළි යළිත් නුවණින් විමසා බැලේ. මෙහි දී විශේෂයෙන් ආර්ය සත්‍යය පිළිබඳව පුළුල් ලෙස සාකච්ඡා කෙරේ.

#### 1. නිවරණ :-

නිවරණ යනු නිවන ආවරණය කෙරෙන අකුසල පාර්ශ්වය නියෝජනය කෙරෙන කෙලෙස් හෙවත් සංයෝජනයන් ය. එනම් කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ඊතමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන පහයි. නුවණැති ශ්‍රැතවත් ශ්‍රාවකයා තමා තුළ දැනට පවත්නා කාමච්ඡන්දයේ ඇති බව ද නැති කාමච්ඡන්දයේ නැති බව ද නුපත් කාමච්ඡන්දයේ ඉපදීම ද උපත් කාමච්ඡන්දයේ ප්‍රභාණය ද ප්‍රභීණ වූ කාමච්ඡන්දයේ යළි නුපදීම ද නුවණින් දකියි.

ව්‍යාපාද ආදී සෙසු නිවරණ පිළිබඳව ද මෙලෙසින් ම යළි යළිත් නුවණින් බලයි. තමා පිළිබඳව මෙන් ම මෙරමා පිළිබඳ ව ද මෙලෙස බැලීමෙන් සමුදය (හටගැනීම), අත්ථංගම (නිරුද්ධවීම) ද නුවණින් දකිමින් අනිත්‍ය ස්වභාවය ද පසක් කරයි. නිවරණ පිළිබඳව මෙලෙස නුවණින් බැලීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ලොව කිසිවක් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් නොගෙන නොඇලී, ගැටීමවලින් තොර ව විසිය හැකි ලෙස සිය මනස සකසා ගනී.

මෙහිලා තම සිහිය හෙවත් අවධානය නිරතුරු ව පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ. භෞතික වශයෙන් තමා සමීපයෙහි ඇති දෙයක් ඇතැයි ද එය නැති වූ විට නැතැයි ද පළමු ව නොතිබුණු දෙයක් තමා වෙත

පැමිණීමේ දී එසේ පැමිණීම ද පැමිණි දෙයක (නැවත නොපැමිණෙන ලෙස) ඉවත් ව යාම ද එලෙස ඉවත් ව ගිය දෙයක් යළි කිසිදු නොපැමිණෙන්නේ යැයි ද යම් අවබෝධයක් වෙයි ද එමෙන් ම මානසික ස්වභාවයක් වූ කාමච්ඡන්දය පිළිබඳ ව ද මනා සතිමත් බවකින් සිටීම මෙහි දී අවධාරණය කෙරේ. මෙලෙස සිතියෙන් සිටීමෙන් කාමච්ඡන්දය දිගු කලක් සිතෙහි නොරදින අතර එය වහා දුරු කර ගැනීමට අවකාශ සැලසේ. ආරම්භයේ දී පැමිණි කාමච්ඡන්දය දුරු කරන අතර කල් යාමේ දී නිරතුරුව සතිපට්ඨානය භාවිත කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සිතට එබඳු අදහසක් පැමිණෙත් ම වහාම ඉන් සිත මුදවා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයෙහි භාවිතීන්ද්‍රිය පුද්ගලයාගේ ලක්ෂණ දක්වන අවස්ථාවෙහි මේ පිළිබඳව කරුණු සඳහන් වේ. ඒ අනුව වක්ඛු ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් රූප අරමුණු කොට නිවරණයක් ජනිත වීමේ දී ඇසි පිය ගසන තරම් ක්ෂණයක දී ද සෝත ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ශබ්ද අරමුණු කොට නිවරණයක් ජනිත වීමේ දී බලවත් පුරුෂයෙක් අසුරු ගසන තරම් වේලාවක දී ද ඝාන ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ගන්ධය අරමුණු කොට නිවරණයක් ජනිත වීමේ දී මඳක් නැඹුරු කළ පියුම්පතෙහි දිය බිඳක් පෙරළෙන තරම් ක්ෂණයක දී ද ජීවිතා ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් රස අරමුණු කොට යම් නිවරණයක් හට ගැනීමේ දී දිවගට පත් කෙළ පිඩක් වහා ඉවත් කරන තරම් වේලාවක දී ද කාය ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ඓච්චබ්බය අරමුණු කොට යම් නිවරණයක් ජනිත වීමේ දී බලවත් පුරුෂයෙක් හැකුළු අතක් දිගු කරන නොහොත් දිගු කළ අතක් හකුළන තරම් ක්ෂණයක දී ද මන ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ධර්ම අරමුණු කොට යම් නිවරණයක් ඇති වීමේ දී අධික ලෙස රත් වූ යකඩ බඳුනකට දියබිඳක් දැමූ විට එය සිඳී යන තරම් ක්ෂණයක දී ද වශයෙන් ඉතා ස්වල්ප කාලයක දී සිතට නැගෙන නිවරණ දුරු ව සිත උපේක්ෂාවෙහි පිහිටන බව සඳහන් වේ.

ධම්මානුපස්සනාවට අනුව නිවරණ පිළිබඳ ව සතිමත් බවෙහි යෙදීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් නිවරණ හේතුවෙන් සිතට නැගෙන පීඩාව, පරිදහස දුරු කර ගැනීමට අවස්ථාව උදව්වේ. කෙලෙස් දුරු කිරීමෙන් සිතෙහි ප්‍රසන්න බව ඇති වීමෙන් හටගන්නා ප්‍රීතිය නිසා තව තවත් ධර්මයෙහි යෙදීමේ නියැලෙයි.

**2. ස්කන්ධ :-**

බුදුදහමෙහි සත්ත්ව සංයුත්තිය පිළිබඳ ප්‍රධාන ඉගැන්වීම 'ස්කන්ධ' (පා.බන්ධ) විග්‍රහය මගින් ඉදිරිපත් කෙරේ. 'ස්කන්ධ' යනු 'ගොඩ', 'සමූහය', 'රාශිය' යන පදවලින් සිංහලයෙහි දක්වෙන ඒකරාශී වූ දෙය යන අදහස ගෙනදේ. සිත, කය සහිත සත්ත්වයකුගේ සමස්ත සංයුතිය ස්කන්ධ හෙවත් සමූහ පහක් යටතේ මෙහි දක්වා තිබේ. එනම් රූපස්කන්ධ, වේදනාස්කන්ධ, සංඥාස්කන්ධ, සංස්කාරස්කන්ධ, විඥනාස්කන්ධ යනුයි. දුක පිළිබඳ විග්‍රහයක යෙදෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝ අවස්ථාවන්හි දී උපාදනස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳව කරුණු දේශනා කොට ඇත. ඒ අතර මජ්ඣිම නිකායේ හද්දෙකරත්ත හා මහාපුණ්ණම සූත්‍ර, සංයුත්ත නිකායේ බන්ධ සූත්‍ර , සංයුත්ත නිකායේ සමස්ත බන්ධ වග්ගය ප්‍රධාන වේ.

කායානුපස්සනා ආදී සතිපට්ඨාන සතර වැඩීමේ දී රූපාදි ස්කන්ධ පිළිබඳ ව අනිත්‍ය දුක්ඛ, අනාත්ම, නිබ්බන්ද, විරජ්ජ, නිරෝධ, පටිනිස්සග්ග වශයෙන් අනුපස්සනා කළ යුතු බව දැක්වේ. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් නිත්‍ය, සුඛ ආදී මිථ්‍යා විපල්ලාස දුරුවන අයුරු ද සඳහන් ව ඇත. 'සංඛිත්තෙන පඤ්චුපාදනක්ඛන්ධා දුක්ඛා' යන දුක පිළිබඳ විග්‍රහයට අනුව සත්ත්වයා අත්විඳින සියලු දුක් සමූහය සංක්ෂිප්ත වශයෙන් උපාදනස්කන්ධ පඤ්චකය තුළට ගොනු කළ හැකි ය. සංයුත්ත නිකායේ බන්ධ සූත්‍රයට අනුව 'දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය' යනුවෙන් එකලාව ම දක්වා ඇත්තේ 'පංචුපාදනස්කන්ධය' වශයෙනි (කථමඤ්ච භික්ඛවෙ, දුක්ඛං අරියසච්චං: පංචුපාදනස්ඛන්ධාතිස්ස වචන්තියං.) . රූපාදි ස්කන්ධ මම, මගේ, මගේ ආත්මය ලෙස සිතා තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් ග්‍රහණය කර ගැනීම හේතුවෙන් සත්ත්වයා අපමණ දුකකට පත් ව අනන්ත සසරෙහි දිගු ගමනක යෙදෙමින් සිටියි.

ස්කන්ධ පංචකය අතුරින් 'රූප' යනු පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ හා උපාදය රූප 24 { ප්‍රසාද රූප 5 (වක්ඛු, සෝත, ඝාණ, ජීවිතා, කාය), ගෝචර රූප 4 (රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස), භාවරූප 2 (ස්ත්‍රීභාව, පුරුෂභාව), හදයවත්ථු රූප, ජීවිත රූපය, කබලිංකාර ආහාර, ආකාශ ධාතු, විඤ්ඤත්ති රූප 2 (කාය විඤ්ඤත්ති, වචි විඤ්ඤත්ති), විකාර රූප 3 (ලහුතා, මුදුතා, කම්මඤ්ඤතා), ලක්ෂණ රූප 4 (උපවය, සත්තති,

ජරතා, අනිච්චතා) } යන අටවිසි රූපයි. 'වේදනා' යනු වක්ඛුසම්ඵස්සජාවේදනා, සොතසම්ඵස්සජාවේදනා, ඝානසම්ඵස්සජාවේදනා, ජීවිතාසම්ඵස්සජාවේදනා, කායසම්ඵස්සජාවේදනා, මනෝසම්ඵස්සජාවේදනා යන වේදනා හයයි. 'සඤ්ඤා' යනු රූපසඤ්ඤා, සද්දසඤ්ඤා, ගන්ධසඤ්ඤා, රසසඤ්ඤා, ඵොට්ඨබ්බසඤ්ඤා, ධම්මසඤ්ඤා යන හයයි. 'සංඛාර' යනු රූපසඤ්චේතනා, සද්දසඤ්චේතනා, ගන්ධසඤ්චේතනා, රසසඤ්චේතනා, ඵොට්ඨබ්බසඤ්චේතනා, ධම්මසඤ්චේතනා යන හයයි. 'විඤ්ඤාණ' යනු වක්ඛුච්ඤ්ඤාණ, සොතච්ඤ්ඤාණ, ඝානච්ඤ්ඤාණ, ජීවිතාච්ඤ්ඤාණ, කායච්ඤ්ඤාණ, මනෝච්ඤ්ඤාණ යන හයයි. ස්කන්ධ පංචකය හා එහි අනුකොටස් පරමාර්ථ වශයෙන් මෙලෙස බෙද දැක්වූව ද පියෙව් ඇසට පෙනෙන්නේ මේ සියල්ල ඒකරාශී වූ සිත හා කය සහිත සත්ත්වයෙකි. නැතහොත් සිතීන් තොර වූ අජීවී රූපයකි. පුද්ගලයා හෝ සත්ත්වයා යනුවෙන් අප ව්‍යවහාර කරන තැනැත්තා මෙකී ස්කන්ධ පංචකයක එකතුවකි. ස්කන්ධ පංචකය තනි පුද්ගලයෙක් ලෙස සලකා බැලීමේ දී ගණසංඥාව නිසා ඇතිවන කෙලෙස් දුරුවීමට නම් ඒවා විශ්ලේෂණය කොට 'මේ රූපය ය, මේ රූපයේ හටගැනීම ය, මේ රූපයේ අස්තංගමය ය' යනුවෙන් නුවණින් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය කළ යුතු ය. වේදනාදි සෙසු ස්කන්ධ පිළිබඳ ව ද මෙලෙස පරාමර්ශනය කළ යුතු ය. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් සත්ත්වයා ලෙස අප ව්‍යවහාර කරන මේ සිත සහිත රූපය තුළ සත්ත්ව වශයෙන් පවත්නේ ස්කන්ධ පංචකය යන ධර්මයන් පමණක් ය යන නුවණ පහළ වීමෙන් එහි කෙලෙස් දුරුවේ.

සත්ත්ව සන්තානගත සංයෝජන අතර සක්කාය දිට්ඨිය දුරු කිරීමට අපහසු සංයෝජනයකි. රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය සහිත තම ජීවිතයෙහි තමා කැමැති ලෙස පාලනය කළ හැකි ස්වභාවයක් ඇතැයි යන හැඟීම සක්කාය දිට්ඨිය යන්නෙන් අදහස් වේ. කායාදි අනුපස්සනා සතරින් අපේක්ෂා කරන්නේ මෙම හැඟීම සන්තානයෙන් ඉවත් කිරීමයි. විශේෂයෙන් ධම්මානුපස්සනාව මේ සඳහා බෙහෙවින් වැදගත් වේ. රූප, වේදනාදි ස්කන්ධ පංචකය ස්ථාවර ව පවතී ය එය තම වසගයෙහි පවත්නා ගත හැක යන වැරදි දෘෂ්ටිය මත සක්කාය දිට්ඨිය රඳ පවතී. එනම් රූපය ආත්ම වශයෙන් ද ආත්මය රූපවත් යැයි ද ආත්මයෙහි රූපය ඇතැයි ද රූපයෙහි ආත්මය ඇතැයි ද වරදවා තේරුම් ගෙන සිටීමයි. වේදනාදි සෙසු ස්කන්ධ පිළිබඳව ද මෙලෙසින් ම සිතා සිටීම සක්කාය දිට්ඨියේ ලක්ෂණයයි. සතිපට්ඨානයෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් මෙම මිථ්‍යා සංකල්පය ක්‍රමයෙන් ක්ෂය වී යයි.

**3. ආයතන :-**

ධම්මානුපස්සනාවෙහි තවදුරටත් නියැලෙන ශ්‍රැතවත් ශ්‍රාවකයා වක්ඛු, සෝත, ඝාන, ජීවිතා, කාය, මන යන ආධ්‍යාත්මික ආයතන හය පිළිබඳ ව ද නුවණින් සම්මර්ශනයෙහි යෙදෙයි. සත්ත්වයා පිළිබඳ තවත් විග්‍රහයක් මෙහි දී ඉදිරිපත් කෙරේ. ඒ අනුව ඇස ද රූපය ද ඒ දෙක නිසා හටගන්නා සංයෝජන ද නූපන් සංයෝජනයාගේ ඉපදීම ද උපන් සංයෝජනයාගේ ප්‍රභාණය ද ප්‍රතීණ වූ සංයෝජනයාගේ නැවත නූපදීම ද නුවණින් බලයි. සෝත, ඝාන ආදි සෙසු ආයතන පිළිබඳව මෙලෙස බලයි. ආධ්‍යාත්මික ආයතන පිළිබඳව මෙන් ම බාහිර ආයතන පිළිබඳව ද හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් වශයෙන් නුවණින් සලකා බැලීමේ දී සත්ත්ව සංඥාවෙන් තොරව ආයතන නමැති පරමාර්ථ ධර්මයන්හි පැවැත්ම වැටහීමත් සමග කිසිවක් සමග තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් මිශ්‍ර නොවී සිටියි.

**4. බොජ්ඣංග :-**

නිර්වාණාවබෝධයට අංග (බෝධි අංග) වූ සති, ධම්මච්චය, චිරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන බොජ්ඣංග ධර්ම සම්මර්ශනය කිරීම මෙහිදී සිදු කෙරේ. ඒ අනුව තමා තුළ ඇති සතිසම්බොජ්ඣංගය ඇතැයි ද තමන් තුළ නැති සතිසම්බොජ්ඣංගය නැතැයි ද නූපන් සතිසම්බොජ්ඣංගයාගේ ඉපදීම ද උපන් සතිසම්බොජ්ඣංගයාගේ වැඩීම හා පරිපූර්ණත්වය ද යළි යළිත් සිහිකරමින් වෙසෙයි. සිහිය හා නුවණ වැඩෙනු පිණිස ධම්මච්චය, චිරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන සෙසු අංග පිළිබඳව ද මෙලෙසින් සම්මර්ශනයෙහි යෙදෙයි.

සබ්බාසව සුත්‍රයට අනුව භාවනා නමින් දක්වා ඇත්තේ බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩිමයි. භාවනා නමින් වැඩිය යුතු අංග වශයෙන් බුදුදහමෙහි දක්වා ඇති කරුණු අතර සත්ත බොජ්ඣංගවලට සුවිශේෂී ස්ථානයක් හිමිවේ. විරාග නිශ්‍රිත ව නිරෝධ නිශ්‍රිත ව නිවනට යොමු වූවක් කොට වඩන බොජ්ඣංග ධර්මයන් නිසා කාමරාග, පටිස යන සංයෝජන ආදී කොට ඇති අවිද්‍යාව අන්ත කොට ඇති සංයෝජන ධර්ම ක්‍රමයෙන් ප්‍රතිණ වේ. මෙලෙස නිර්වාණාවබෝධයට බෙහෙවින් උපකාරී වූ සත්ත බොජ්ඣංග ධර්ම තමා තුළ වැඩෙන අයුරු නුවණින් සම්මර්ශනය කිරීම ධම්මානුපස්සනාවේ මෙම අංගයේ පරමාර්ථය වේ.

**5. ආර්ය සත්‍යය :-**

දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මග්ග යන චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ ව සවිස්තරාත්මක ව තත් වූ පරිදි නුවණින් සලකා බැලීම මෙහිදී සිදු වේ. දුක පිළිබඳ පරිපූර්ණ වැටහීමක් ලැබෙන මෙම අවස්ථාව ජීවිතයේ යථා තත්ත්වය අවබෝධ කර ගැනීමටත් හේතුඵල සම්බන්ධය වටහා ගැනීමටත් දුකින් නිදහස් වීමේ මාවත වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය මැනවින් පසක් කර ගැනීමටත් මග පෙන්වයි.

දුක්ඛ සත්‍යය යටතේ ප්‍රථමයෙන් ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ශෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාස, අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝග, ප්‍රිය විප්‍රයෝග, කැමැති දැ නොලැබීම යනුවෙන් දක්වෙන දුකෙහි ප්‍රභේද සාකච්ඡා කෙරේ. මෙහිදී අවධාරණය කෙරෙන විශේෂ කරුණක් නම් සත්ත්වයාට දුක හටගන්නේ හුදෙක් ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදී කරුණු ඉපදීම නිසා නොව ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදියට පත්වන ලෝකයෙහි එබඳු තත්ත්වයකට පත් නොවී සිටීමට ඇති බලවත් කැමැත්ත හා ප්‍රාර්ථනය තමා කැමැති පරිදි ඉටු නොවීම නිසයි. මෙකී වැරදි සංකල්පනාව යමකු වෙතින් දුරු වුවහොත් ඔහුට ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදී දුක් ඵලභිය ද කායික ව යම් අපහසුතාවක් දැනුණ ද මානසික ව ඔහුට එම දුක ඇති නොවේ. එම දුක තමාගේ දුකක් ලෙස නොසලකයි. බුදුදහමින් අනුශාසනා කරන්නේ වැරදි දෘෂ්ටිය දුරු කරලීමට අවශ්‍ය සම්මා දිට්ඨිය ලබාදීමටයි. දුක පිළිබඳ විග්‍රහය බුදුදහමේ ප්‍රධාන ඉගැන්වීමක් වන අතර එය ශ්‍රද්ධාව වර්ධනය වීමට ද හේතු (දුක්ඛුපනිසා සද්ධා) වන්නකි. ධම්මානුපස්සනාවෙහි ආර්යසත්‍යය විග්‍රහයෙහි දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳව මෙනෙහි කිරීමේ දී ජාති, ජරා ආදී දුක්ඛයන් තමා වෙත පැමිණෙන බවත් ජාති, ජරා ආදිය තමා වෙත නොයේවා යැයි ප්‍රාර්ථනා කළ ද එය ඉටු නොවීම නිසා දුක හටගන්නා බව නුවණින් දකියි.

දුක්ඛ සත්‍යය නුවණින් සලකා බලා ඉන්පසු දුක්ඛ සමුදය හෙවත් දුකට හේතුව නුවණින් සලකා බලයි. මෙහිදී දුකට හේතුව (දුක්ඛ සමුදය) වන පුනර්භවය ඇති කෙරෙන නන්දිරාගයෙන් යුතු (කාම, භව, විභව යන) ත්‍රිවිධ තෘෂ්ණාව ජනිත වන ස්ථාන 10ක් යටතේ කරුණු විස්තර කොට ඇත. එනම් :-

**1. වක්ඛු, සෝත, සාන, ජ්වහා, කාය, මන යන අභ්‍යන්තර ආයතන හය**

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ ඇස, කණ ආදී ඉන්ද්‍රියයන්හි ඇල්ම හෙවත් තෘෂ්ණාව බව නුවණින් දකියි. සෝතාදී සෙසු ඉන්ද්‍රිය පිළිබඳ ව ද මෙලෙස සම්මර්ශනයෙහි යෙදෙයි.

**2. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඵොට්ඨබ්බ, ධම්ම යන බාහිර රූප හය**

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ රූපාදී බාහිර ඉන්ද්‍රියයන්හි ආශාව නිසා බව නුවණින් දකියි. ශබ්ද ආදී සෙසු අරමුණු පිළිබඳ ව ද මෙලෙසින් නුවණින් මෙනෙහි කරයි.

**3. වක්ඛු විඤ්ඤුණ, සෝත විඤ්ඤුණ, සාන විඤ්ඤුණ, ජ්වහා විඤ්ඤුණ, කාය විඤ්ඤුණ, මනෝ විඤ්ඤුණ යන ඇස් ආදී ඉන්ද්‍රිය විෂයයෙහි පහළවන සිත් හය**

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් මධුර ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ වක්ඛු ආදී විඤ්ඤුණ හය විෂයයෙහි ඇල්ම නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි.

4. වක්‍ර සම්පස්ස, සෝන සම්පස්ස, ඝාන සම්පස්ස, ජීවහා සම්පස්ස, කාය සම්පස්ස, මනෝ සම්පස්ස යන ස්පර්ශ හය

ඇස, රූපය හා විඤ්ඤාණය යන කරුණු තුනෙහි එකතුවෙන් වක්‍ර සම්පස්සය උපදී. සෝතාදි සෙසු සම්පස්ස පිළිබඳ ව ද මෙසේ ම ය. ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ වක්‍ර සම්පස්ස ආදි ස්පර්ශ හයෙහි තෘෂ්ණාව නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි.

5. වක්‍ර සම්පස්සජා වේදනා, සෝන සම්පස්සජා වේදනා, ඝාන සම්පස්සජා වේදනා, ජීවහා සම්පස්සජා වේදනා, කාය සම්පස්සජා වේදනා, මනෝ සම්පස්සජා වේදනා යන වේදනා හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් මධුර ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ ඇස, රූපය, විඤ්ඤාණය හා ස්පර්ශය ඇසුරින් හටගන්නා වේදනා පිළිබඳ තෘෂ්ණාව නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සෝන සම්පස්සජා වේදනා ආදි සෙසු වේදනා පිළිබඳ ව ද මෙසේ ය.

6. රූප සඤ්ඤ, සද්ද සඤ්ඤ, ගන්ධ සඤ්ඤ, රස සඤ්ඤ, ඵොට්ඨබ්බ සඤ්ඤ, ධම්ම සඤ්ඤ යන හැදිනීම් හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් මධුර ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ ඇස, රූප, විඤ්ඤාණ, එස්ස, වේදනා ඇසුරින් හටගන්නා රූප සඤ්ඤ විෂයයෙහි බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සද්ද සඤ්ඤ ආදි සෙසු සඤ්ඤ පිළිබඳ ව ද මෙසේ ම දත යුතු ය.

7. රූප සඤ්චේතනා, සද්ද සඤ්චේතනා, ගන්ධ සඤ්චේතනා, රස සඤ්චේතනා, ඵොට්ඨබ්බ සඤ්චේතනා, ධම්ම සඤ්චේතනා යන චේතනා, සිතිවිලි හෙවත් සංස්කාර හය

ඇස, රූප, විඤ්ඤාණ, එස්ස, වේදනා, සඤ්ඤ යන රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, විඤ්ඤාණ ඇසුරින් හටගන්නා චේතනා මෙයින් කියැවේ. ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ සඤ්චේතනා විෂයයෙහි බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සද්ද සඤ්චේතනා ආදි සෙසු චේතනා පිළිබඳ ව ද මෙසේ ම ය.

8. රූප තණ්හා, සද්ද තණ්හා, ගන්ධ තණ්හා, රස තණ්හා, ඵොට්ඨබ්බ තණ්හා, ධම්ම තණ්හා යන රූපාදි බාහිර අරමුණු පිළිබඳ ආශා හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටා සිටින්නේ රූපය පිළිබඳ ආශාව නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සද්ද තණ්හා ආදි සෙසු ආශාවන් පිළිබඳව ද එසේ ම ය.

9. රූප විතක්ක, සද්ද විතක්ක, ගන්ධ විතක්ක, රස විතක්ක, ඵොට්ඨබ්බ විතක්ක, ධම්ම විතක්ක යන විතර්ක හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් මධුර ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටා සිටින්නේ රූපාදි විතර්ක හය පිළිබඳ තෘෂ්ණාව නිසා බව නුවණින් යළි යළිත් මෙනෙහි කරයි.

10. රූප විචාර, සද්ද විචාර, ගන්ධ විචාර, රස විචාර, ඵොට්ඨබ්බ විචාර, ධම්ම විචාර යන විචාර හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටා සිටින්නේ රූප විචාර ආදි විචාර හය විෂයයෙහි තෘෂ්ණාව හෙවත් ඇල්ම නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි.

යමෙකුට ලොව පවත්නා ඕනෑ ම දෙයක් පිළිබඳ තෘෂ්ණාවක් හටගනී නම් ඊට මුල් වන්නේ ඉහත කී කරුණු හැටෙන් කිසියම් කරුණකට ය. මෙමගින් විත්ත සන්තානයෙහි තෘෂ්ණාව ජනිත වන සියලු ම ආකාර ඉතා පැහැදිලි ව මෙන් ම සවිස්තරාත්මක ව සඳහන් ව ඇත. දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය පිළිබඳ ව දැක්වෙන මෙම

විග්‍රහය මගින් බුදුදහමේ හේතුඵල සිද්ධාන්තය ද ප්‍රකට වේ. එනම් දුක හටගන්නේ තෘෂ්ණාව නිසා ය යන අදහසයි.

දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යයෙන් දැක්වෙන්නේ දුක නිරුද්ධ කිරීමට අදාළ කරුණු ය. ඒ අනුව ඉහත දැක්වූ එක් බුදු ආදි ආධ්‍යාත්මික ආයතන, රූපාදි බාහිර ආයතන, එක් බුදු විඤ්ඤාණය ආදි විඤ්ඤාණ භය, එක් බුදු සම්ඵස්සය ආදි ස්පර්ශ, එක් බුදු සම්ඵස්සජා වේදනාව ආදි වේදනා, රූප සඤ්ඤාව ආදි සඤ්ඤා, රූප සඤ්චේතනාව ආදි චේතනා, රූප තණ්හාව ආදි තෘෂ්ණා, රූප විතක්කය ආදි විතර්ක, රූප විචාරය ආදි විචාර යන භය බැගින් වූ කරුණු දහය අරභයා හැට තැනෙකින් පවත්නා තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ වන්නේ ද එකී ස්ථානයන්හි ම බව අවධාරණය කෙරේ. මින් දැක්වෙන්නේ තෘෂ්ණාව හෙවත් දුක හට ගන්නේ යම් තැනෙකින් ද එම තෘෂ්ණාව හෙවත් දුක නිරුද්ධ වන්නේ ද එම ස්ථානයන්හි ම බවයි. මෙකී යථාර්ථය නුවණින් මෙනෙහි කිරීමට මෙමගින් අනුශාසනා කෙරේ.

දුක්ඛනිරෝධගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය හෙවත් මාර්ග සත්‍යය වශයෙන් දැක්වෙන්නේ සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි යන අංග අටෙන් යුත් ආර්ය මාර්ගයයි. මෙහි දී එම අංග එකිනෙකක් සවිස්තරාත්මක ව දක්වා තිබේ. නිර්වාණාවබෝධය සඳහා බුදුරදුන් වදාළ ඉගැන්වීම් රැසක් මෙම අංග අටෙහි ඇතුළත් ව ඇත. සක්කාය දිට්ඨිය නමැති පළමු සංයෝජනය පිරිසිඳ දූත ගැනීමේ මාවත වශයෙන් ද දක්වා ඇත්තේ මෙම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. ඇත, නැත හෙවත් ශාශ්වත, උච්ඡේද යන අන්තද්වය දුරු කොට මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ලෙස ඉගැන්වෙන මාර්ග සත්‍යයට අයත් කරුණු නුවණින් සම්මර්ගනය කිරීමෙන් ධර්මයන් අරභයා තව දුරටත් ඥානය උපදී. එමගින් සසර අනාදිමත් කාලයක් වර්ධනය කරමින් පැමිණි සුභ, සුඛ, නිත්‍ය, ආත්ම යන සතර විපල්ලාස දුරු වී දුකින් නිදහස් වීම සඳහා වූ ඥානය වර්ධනය වේ.

ඉහත දැක්වූ චතුරාර්ය සත්‍යයට අයත් අංග සතර අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් සම්බන්ධතාවක් දක්වයි. එනම් දුක පිළිබඳ අවබෝධය ලැබූ පමණට දුක්ඛ සමුදය හෙවත් දුකට හේතුව වූ තෘෂ්ණාව පිළිබඳ ව අවබෝධ වී දුක්ඛ නිරෝධය වූ නිවන පිළිබඳ අභිරුචියක් ජනිත ව මාර්ගය වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතෙහි ගමන් කිරීම ද සිදු වේ. චතුරාර්ය සත්‍යයෙහි දුක පිළිබඳ විග්‍රහයේදී හේතුඵල සිද්ධාන්තය පිළිබඳ සංක්ෂිප්ත විග්‍රහය ද ඇතුළත් වේ. එනම් 'තෘෂ්ණාව ඇති විට දුක ඇති වේ. තෘෂ්ණාව නැති වීමෙන් දුක නැති වේ ය. තෘෂ්ණාව ඉපදීමෙන් දුක උපදී, තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ වීමෙන් තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ වේ ය යන සිද්ධාන්තයයි (අස්මිං සති ඉදං හොති අස්මිං අසති ඉදං නහොති. ඉමස්ස උප්පාද ඉදං උප්පජ්ජති, ඉමස්ස නිරෝධා ඉදං නිරුප්පකති).

1. අනිත්‍ය වශයෙන් නුවණින් මෙනෙහි කරන්නේ නිත්‍ය සඤ්ඤාව දුරු කරයි (අනිච්චතො අනුපස්සන්තො නිච්චසඤ්ඤං පජ්භති).
2. දුක් වශයෙන් නුවණින් මෙනෙහි කරන්නේ සුඛ සඤ්ඤාව දුරු කරයි (දුක්ඛතො අනුපස්සන්තො සුඛසඤ්ඤං පජ්භති).
3. අනාත්ම වශයෙන් නුවණින් මෙනෙහි කරන්නේ ආත්ම සඤ්ඤාව දුරු කරයි (අනන්තතො අනුපස්සන්තො අන්තසඤ්ඤං පජ්භති).
4. කලකිරෙන්නේ නන්දිය = තෘෂ්ණාව දුරු කරයි (නිබ්බන්දතො නන්දිං පජ්භති).
5. නොඇලෙන්නේ රාගය දුරු කරයි (චිරජ්ජන්තො රාගං පජ්භති).
6. නිරුද්ධ කරන්නේ සමුදය දුරු කරයි (නිරොධෙන්තො සමුදයං පජ්භති).
7. අත්හැරීම පුරුදු කිරීමෙන් ආදානය දුරු කරයි (පටිනිස්සන්තො ආදානං පජ්භති). (පටි.ම.2, 220 පිට).

සතර සතිපට්ඨානයට අනුගත ව රූපාදි ස්කන්ධ අනිත්‍ය වශයෙන් නුවණින් බැලීමෙන් නිත්‍ය සංඥාව ද දුක් වශයෙන් බැලීමෙන් සුඛ සංඥාව ද අනාත්ම වශයෙන් බැලීමෙන් ආත්ම සංඥාව ද නිබ්බිද (කළකිරීම) වශයෙන් බැලීමෙන් නන්දිය (ඇලීම) ද චිරජ්ජ (නොඇලීම) වශයෙන් බැලීමෙන් රාගය ද නිරෝධ වශයෙන් බැලීමෙන් සමුදය (හටගැනීම) ද පටිනිස්සග්ග (අත්හැරීම) වශයෙන් බැලීමෙන් ආදානය (දැඩි ව අල්වා ගැනීම) ද අත්හරියි. අනිත්‍ය ආදි සත් ආකාරයෙන් කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම පිළිබඳ ව සම්මර්ගනය කිරීමෙන් සිහිය හා නුවණ වැඩෙන අතර එම නුවණින් යළි යළිත් කායාදි ස්කන්ධ පංචකය නුවණින් දකියි (පටි.ම.2, 220 පිට).

ස්කන්ධ පංචකය පිරිසිදු දෑන ඊට ඇති ඇල්ම සපුරා දුරුකොට සසර දුකින් නිදහස් වීමේ ඒකායන මාවත මෙම සතර සතිපට්ඨානයෙන් පැහැදිලි කොට ඇත. එම නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨානය කුශලරාශිය වශයෙන් කුසලරාසි සූත්‍රයෙහි දී හඳුන්වා දෙනි (කුසලරාසී'නි භික්ඛවෙ, වදමානො වන්නාරො සතිපට්ඨානෙ සම්මා වදමානො වදෙය්‍ය.).

කය, වේදනා හා සිත පිළිබඳ ව යළි යළිත් යොනිසොමනසිකාරයෙහි යෙදීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඒවායේ පවත්නා නිසරු බව යළි යළිත් ප්‍රකට වෙයි. ඒ අනුව කය පෙණපිඩක් මෙන් ද වේදනාව දියබුබුලක් මෙන් ද සඤ්ඤාව මිරිගුවක් මෙන් ද සංඛාර කෙසෙල් කඳක් මෙන් ද සිත හෙවත් විඤ්ඤාණය මායාවක් ලෙස ද දැකීමත් ජීවිතයේ යථාර්ථය පසක් කර ගනියි. ඇලීම් ගැටීම්වලින් මිදී උපේක්ෂාවෙන් යුතු ව ජීවිතය දෙස යථාර්ථවාදී ව බැලීමට හුරු වෙයි.

### ආනාපානසති භාවනාවෙන් සතර සතිපට්ඨානය පරිපූර්ණත්වයට

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි දක්වා ඇති පරිදි ආනාපානසතිය වඩන භික්ෂූන් වෙසෙන අතර ආනාපානසතිය බහුලව වැඩීමෙන් මහත්ඵල මහානිසංස සැලසෙන බව සඳහන් වේ. තවදුරටත් ඒ පිළිබඳව විස්තර කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ මැනවින් ආනාපානසතිය භාවිත කිරීමෙන් සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙන බවත් සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ වීමෙන් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වන බවත් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වීමෙන් විද්‍යා - විමුක්ති සාක්ෂාත් වන බවත් දක්වා තිබේ. ඉන්පසුව ආනාපානසතිය වඩන අයුරු අනුපිළිවෙළින් පැහැදිලි කොට තිබේ.

*කතමා වානන්ද, ආනාපානසති? ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමුලගතො වා සුඤ්ඤගාරගතො වා නිසීදති පල්ලචිකං ආභුජන්වා උජ්‍රං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා. සො සතො'ව අස්සසති සතො'ව පස්සසති.*

ආරණ්‍යකට හෝ රුක්මුලකට හෝ හිස් පෙදෙසකට ගිය ශ්‍රාවකයා පලගක් බැඳ තම කය සෘජුව තබාගෙන සිහිය අබිමුව කොට සිහියෙන් හුස්ම ගනියි. සිහියෙන් හුස්ම පිටකරයි. මෙලෙස සෑහෙන කාලයක් නුවණින් හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීමෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ වැටහීම කෙමෙන් දියුණුවට පත් වේ. ඒ අනුව

1. දීර්ඝව හුස්ම ගැනීමේ (ආශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා බව නුවණින් දකියි.  
(දීසං වා අස්සසන්තො දීසං අස්සසාමී'නි පජානාති.)  
දීර්ඝව හුස්ම පිටකිරීමේ (ප්‍රශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම පිටකරන බව නුවණින් දකියි.  
(දීසං වා පස්සසන්තො දීසං පස්සසාමී'නි පජානාති)
2. කෙටිව (හුස්ම ව) හුස්ම ගන්නා විට කෙටි වශයෙන් හුස්ම ගන්නා බව නුවණින් දකියි.  
(රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමී'නි පජානාති)  
කෙටිව හුස්ම පිටකරන විට කෙටිව හුස්ම පිටකරන බව නුවණින් දකියි.  
(රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමී'නි පජානාති)
3. තවද හුස්ම (ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස) කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(සබ්බකායපට්ඨසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'නි සික්ඛති.)  
හුස්ම කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(සබ්බකායපට්ඨසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'නි සික්ඛති.)
4. තවද ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය නම් වූ හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිදවීම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි. (පස්සමිහයං කායසඛාරං අස්සසිස්සාමී'නි සික්ඛති.)  
හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිදවීම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(පස්සමිහයං කායසඛාරං පස්සසිස්සාමී'නි සික්ඛති.)

ඉහත සඳහන් පියවර හතරෙන් විස්තර වන්නේ සතර සතිපට්ඨානයෙහි කායානුපස්සනාව සම්පූර්ණ වන ආකාරයයි. බුදුදහමෙහි සඳහන් නිවන්මග පිළිබඳ ශ්‍රැතමය ඥානය සහිතව ආනාපානසතිය වඩන ශ්‍රවකයා තුළ තම කය අරභයා ක්‍රමයෙන් සිත සමාධිමත් වන අයුරු මෙමගින් විස්තර වේ. විශේෂයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස (කාය සංඛාර) නම් වූ නුස්ම කය පිළිබඳ අවබෝධය ක්‍රමයෙන් දියුණු වේ. ඒ අනුව රූපය නිර්මාණය වීමට බලපෑ සතර මහාභූත රූප හා ඊට අදාළ උපාදය රූප පිළිබඳ වැටහීම දියුණු වේ. මෙහි දී සිදුවන්නේ රූපස්කන්ධය ප්‍රකට වීමයි. වෙනත් අයුරකින් සඳහන් කළහොත් රූපය නිර්මාණය වීමට හේතු වූ කබලිංකාර ආහාරය වැටහී යාමයි. අසුභයෙහි සුභ විපල්ලාසය දුරුවීම ද මෙමගින් සිදුවේ.

කය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු කරමින් තවදුරටත් ආනාපානසතියෙහි යෙදෙන ශ්‍රාවකයා තුළ වේදනාව පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රකට වේ.

- 5. මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(පීතිපට්ඨසංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)  
මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(පීතිපට්ඨසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)
- 6. කායික සුවය දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(සුඛපට්ඨසංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)  
කායික සුවය දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(සුඛපට්ඨසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)
- 7. චිත්තසංඛාර හෙවත් සඤ්ඤ-වේදනා දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(චිත්තසංඛාරපට්ඨසංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)  
චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(චිත්තසංඛාරපට්ඨසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)
- 8. චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) සංසිදීම දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(පස්සමිභයං චිත්තසංඛාරං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)  
චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) සංසිදීම දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(පස්සමිභයං චිත්තසංඛාරං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)

මෙම පියවර හතරින් විස්තර වන්නේ ඇස්, කන් නාසාදි ඉන්ද්‍රිය හය ඔස්සේ ලැබෙන වේදනා, සඤ්ඤ පිළිබඳ අවබෝධය සහිත සතිමත් බව දියුණුකිරීමයි. මෙලෙස මනා දැනුමෙන් යුතුව ආනාපානසතිය වැඩමේ දී ක්‍රමයෙන් සඤ්ඤ, වේදනා ස්කන්ධ පිළිබඳ සිහිය හා නුවණ දියුණුවට පත් වෙමින් සතිමත් බව වඩ වඩාත් ශක්තිමත් වේ. මෙහි දී වේදනාස්කන්ධය ප්‍රකට වන අතර ස්පර්ශ ආහාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ. ඉහත පියවර සාර්ථක වීමෙන් ප්‍රීතිය හා සූභය දියුණු වීම නිසා බලවත් සතුටින් තවදුරටත් ආනාපානසතිය වැඩීමේදී වඩ වඩාත් ආනාපානසතිය තුළ සිහිය ශක්තිමත් වේ.

ඊළඟට සිත හෙවත් විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු වේ. ඒ අනුව,

- 9. සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(චිත්තපට්ඨසංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)  
සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(චිත්තපට්ඨසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)
- 10. සිතෙහි දැඩි සතුටින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(අභිජ්ජමොදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)  
සිතෙහි දැඩි සතුටින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(අභිජ්ජමොදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛති.)



- 11. සමාධිමත් සිතින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)  
සමාධිමත් සිතින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
- 12. සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(චිමොවයං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)  
සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(චිමොවයං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී විඤ්ඤාණය හා එහි හටගැනීම් වැයවීම් පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රකට වේ. ඒ අතර විඤ්ඤාණාභාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ. ආර්ය න්‍යාය හෙවත් පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතුව සිත සමාධිමත් වීමේ අවසාන ප්‍රතිඵලය නම් ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමේ නුවණ ලැබීමයි. මෙලෙස ආනාපානසතියෙහි සිත භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන බලවත් ආධ්‍යාත්මික සතුට හා සමාධිමත් බව නිසා ලෝක යථාර්ථය නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණය දැකීමට සිත නැඹුරු වේ.

- 13. අනිත්‍යතාව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(අනිච්චානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)  
අනිත්‍යතාව දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(අනිච්චානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
- 14. විරාගීබව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(විරාගානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)  
විරාගීබව දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(විරාගානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
- 15. දුකින් නිදහස්වීම දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(නිරොධානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)  
දුකින් නිදහස්වීම දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(නිරොධානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
- 16. නිවන්සුවය අත්විඳීමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(පටිනිස්සග්ගානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)  
නිවන්සුවය අත්විඳීමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(පටිනිස්සග්ගානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී ධම්මානුපස්සතාව වැඩෙන අතර සංඛාරස්කන්ධය ප්‍රකට වේ. එමෙන් ම මනෝසංවේතනාභාරය අවබෝධයට පත්වන මේ සමඟින් දුකින් නිදහස්වීමේ ඒකායන මාවත වශයෙන් බුදුරදුන් වදළ සතර සතිපට්ඨානය ම සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ.

ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේ දී බුද්දක නිකායෙහි පටිසම්භිදමග්ග නමැති ග්‍රන්ථයෙහි ආනාපානසති කථා කොටසෙහි එන ආනාපානසති භාවනාව සම්බන්ධව ඇති කර ගත යුතු පිළිබඳ විස්තරය බෙහෙවින් වැදගත් වේ. එහි දැක්වෙන පරිදි ආනාපානසතියට උපක්ලේශ (බාධක) වශයෙන් පැමිණෙන කරුණු 18 පිළිබඳව දැන සිටීම ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේ දී නොමග යාම්වලින් මිදීමට හේතුවේ. ඒ අනුව ආනාපානසතිය වැඩීමේ දී අනුගමනය නොකළ යුතු කරුණු 18 නම්,

- 1. ආශ්වාසයේ (හුස්ම ගැනීමේදී) මූල-මැද-අග වශයෙන් සිහිකරන්නහුගේ ආධ්‍යාත්ම වශයෙන් වික්ෂිප්ත භාවයට ගිය සිත සමාධියට බාධාවකි (උචදුරකි).

2. ප්‍රශ්නාවලියේ (හුස්ම පිටකිරීමේදී) මූල-මැද-අග වශයෙන් සිහිකරන්නන්ගේ බාහිර වශයෙන් විකෘතිකරණ භාවයට ගිය සිත සමාධියට බාධාවකි.
3. ආශ්වාසය පිළිබඳ ප්‍රාර්ථනාවෙන් යුතු නිකාමය වූ (තම කැමැත්තෙන් යුතු) තෘෂ්ණාවේ පැවැත්ම සමාධියට බාධාවකි.
4. ප්‍රශ්නාවලිය පිළිබඳ ප්‍රාර්ථනාවෙන් යුතු නිකාමය වූ තෘෂ්ණාවේ පැවැත්ම සමාධියට බාධාවකි.
5. ආශ්වාස කරන විට ප්‍රශ්නාවලිය ලැබීමේහි ඇලීම සමාධියට බාධාවකි.
6. ප්‍රශ්නාවලිය කරන විට ආශ්වාසය ලැබීමේහි ඇලීම ද සමාධියට බාධාවකි.
7. (ආශ්වාස) නිමිත්ත ආවර්ජනා කරන්නාට ආශ්වාසයෙහි සිත සැලෙයි. එය සමාධියට බාධාවකි.
8. ආශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නාට නිමිත්තෙහි සිත සැලෙයි, එය ද සමාධියට බාධාවකි.
9. (ප්‍රශ්නාවලිය) නිමිත්ත ආවර්ජනා කරන්නාට ප්‍රශ්නාවලියෙහි සිත සැලෙයි, එය ද සමාධියට බාධාවකි.
10. ප්‍රශ්නාවලිය ආවර්ජනා කරන්නාට නිමිත්තෙහි සිත සැලෙයි, එය ද සමාධියට බාධාවකි.
11. ආශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නන්ගේ සිත ප්‍රශ්නාවලියෙහි විසිරෙයි.
12. ප්‍රශ්නාවලිය ආවර්ජනා කරන්නන්ගේ සිත ආශ්වාසයෙහි සැලෙයි, විසිරෙයි.
13. අතීත ආශ්වාස-ප්‍රශ්නාවලිය අනුව ගිය සිත විකෘතිකරණ වන හෙයින් එය සමාධියට උවදුරෙකි, බාධාවකි.
14. අනාගත ආශ්වාස-ප්‍රශ්නාවලිය පතන සිත සැලුණේ සමාධියට බාධාවකි.
15. ලීන (සැගවුණ=හැකිලුණ) වූ සිත කුසිතබව (සාකැබැටි) අනුව ගියේ සමාධියට බාධාවකි.
16. ඉතා දැඩිව ගන්නා ලද සිත උද්ධවීමට (නොසන්සුන්බවට) වැටුණේ සමාධියට බාධාවකි.
17. වෙසෙසින් නැමුණු සිත රාගය අනුව ගියේ සමාධියට බාධාවකි.
18. නොනැමුණු (නතු නොවූ) සිත ව්‍යාපාදය අනුව ගියේ සමාධියට බාධාවකි. (පටි.ම.1, )

ඉහත සඳහන් කරුණු 18 තේරුම් ගෙන එම තත්ත්වයන්ට තම සිත නොවැටෙන පරිදි ආනාපානසතිය තුළ සිහිය හා නුවණ භාවිත කිරීම මෙම භාවනාවෙන් අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල වෙත ළඟාවීම පහසු කෙරේ.

මෙලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ පරිදි ආනාපානසති භාවනාව ඔස්සේ සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණත්වයට පත්වීමේ දී රූපාදි පංචුපාදනස්කන්ධය ම එකට ගෙන හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් දැකීමට සමත් වෙයි. මෙලෙස දිව්‍යන ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි ක්‍රමයෙන් සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම ම සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ. සත්තිස්බෝධිපාක්ෂික ධර්ම පිළිබඳ බුදුදහමෙහි නොයෙක් තැන පර්යාය වශයෙන් නැතහොත් කොටස් වශයෙන් විස්තර කොට ඇති අතර ඇතැම් සූත්‍රයන්හි (මහාපරිනිබ්බාන, සංගීති සූත්‍ර) මෙම ධර්ම 37 ම සංග්‍රහ කොට දක්වා තිබේ.

### සතර සතිපට්ඨානය

ඉහතින් දැක්වූ පරිදි සුතමය ඥාණය මැනවින් සම්පාදනය කොටගෙන ආනාපානසති භාවනාව වැඩිමේ දී සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ. එනම්

1. කායානුපස්සනා
2. වේදනානුපස්සනා
3. චිත්තානුපස්සනා
4. ධම්මානුපස්සනා

### සතර සාද්ධිපාද

සතර සතිපට්ඨානය නමැති පිතෘවිෂය තුළ නිතර වාසය කරන විට සතර සාද්ධිපාද සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ. එනම්

1. ඡන්ද (දහම් මග ගමන් කිරීමට ඇති බලවත් කැමැත්ත)
2. චිත්ත (දහම්මග හැසිරීමට සිත යෙදවීම)
3. විරිය (දහම්මග උත්සාහයෙන් ඉදිරියට ගමන්කිරීම)
4. විමංසා (දහම්මග නිවැරදිව ඉදිරියට යාමට ඇති විමසුම් නුවණ)

### සතර සමාග්ප්‍රධාන වීර්ය

සතර සමාග් ප්‍රධාන වීර්ය ක්‍රමයෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත්වේ. එනම්

1. නූපන් අකුසල් නොඉපදවීමට ඇති වීර්ය
2. උපන් අකුසල් දුරුකරලීමට ඇති වීර්ය
3. නූපන් කුසල් ඉපදවීමට ඇති වීර්ය
4. උපන් කුසල් දියුණු කරලීමට ඇති වීර්ය

### පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්ම

මෙලෙස සතර සමාග් ප්‍රධාන වීර්ය සපුරන විට ශ්‍රද්ධාදී ගුණාංග ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වශයෙන් ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය තුළ වර්ධනය වේ. ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහකි. එනම්

1. සද්ධා ඉන්ද්‍රිය
2. විරිය ඉන්ද්‍රිය
3. සති ඉන්ද්‍රිය
4. සමාධි ඉන්ද්‍රිය
5. පඤ්ඤා ඉන්ද්‍රිය

### පංච බල ධර්ම

තවදුරටත් සතර සතිපට්ඨානය තුළ හික්මීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ශ්‍රද්ධාදී ගුණාංග බල ධර්ම වශයෙන් දියුණු වේ. එබඳු බල ධර්ම පහකි.

1. සද්ධා බල
2. චිරිය බල
3. සති බල
4. සමාධි බල
5. පඤ්ඤ බල

### සත්ත බොජ්ඣංග

පංච බල දියුණු වීමත් සමග සත්ත බොජ්ඣංග පරිපූර්ණත්වයට පත් වේ. එනම්

1. සති සම්බොජ්ඣංග
2. ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංග
3. චිරිය සම්බොජ්ඣංග
4. ජීති සම්බොජ්ඣංග
5. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංග
6. සමාධි සම්බොජ්ඣංග
7. උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංග

යන අංග හතයි. නිර්වාණාවබෝධයේ අංග වශයෙන් දැක්වෙන මෙම කරුණු හත වර්ධනය වන්නේ සතර සතිපට්ඨානය නමැති භූමිය තුළයි.

### ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය

සතර සතිපට්ඨානය අඛණ්ඩව නියැලීමෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් මනාදක්ම ආදී ගුණාංග මාර්ගාංග වශයෙන් සංවර්ධනය වේ. සේඛ ප්‍රතිපදාව තුළ අංග අටකින් යුතු ආර්ය මාර්ගය දියුණු වන්නේ මේ අයුරිනි. එම අංග අට නම්

1. සම්මාදිට්ඨි
2. සම්මාසංකප්ප
3. සම්මාවාචා
4. සම්මාකම්මන්ත
5. සම්මාආජීව
6. සම්මාවායාම
7. සම්මාසති
8. සම්මාසමාධි

එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය විද්‍යාව හා විමුක්තිය සාක්ෂාත් වීම නම් වූ සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීමයි. එනම් අසේඛ හෙවත් අර්හත්වයට පත්වීමයි. එවිට ඉහත සඳහන් අංග අටකින් යුතු සේඛ ප්‍රතිපදාවට (අට්ඨංගසමන්තාගතො සේඛො) තවත් අංග දෙකක් එක් වීම් වශයෙන් අංග දහයකින් යුක්ත (දසංගසමන්තාගතො අරහා - මහාවත්තාරීසක සූත්‍රය, ම.නි.3) ලෝකෝත්තර භූමිය සාක්ෂාත් කරනු ඇත.

සසර අනාදිමත් කාලයක් විඳි නිරය ආදි අපමණ දුක් රැසින් නිදහස් ව මහා බරක් බිමින් තැබීමේ මානසික සතුට භුක්තිවිඳීමේ අවස්ථාව මෙමගින් සැලසේ. මෙහිලා විශේෂයෙන් ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ පටන් ම රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංචපාදනස්කන්ධයේ සමුදය වැය පිළිබඳ මනා වැටහීමෙන් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වේ. ඒ අතර බුද්ධානුස්සති, මෙන්තා, අසුභ, මරණසති යන චතුරක්ඛා භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කොට ඇති පමණට ආනාපානසති භාවනාව වඩාත් පහසු කෙරේ. තවද ආනාපානසති භාවනාව ආරම්භයේ දී ම සති නිමිත්ත මැනවින් හඳුනාගෙන නාසයේ අග හෝ උඩුතොල ආසන්නයෙහි (පරිමුඛ සතිං උපට්ඨපෙත්වා, නාසිකග්ගේ වා මුඛනිමිත්තේ වා) සිහිය රඳවා ගැනීමට මනස හුරු කර ගැනීම භාවනාවේ සාර්ථකත්වයට බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.

මෙවැනි අතිදුර්ලභ බුද්ධෝත්පාද සමයක උපත ලද භාග්‍යසම්පන්න බුද්ධිමත් මනුෂ්‍ය රත්නයකගේ උත්කුංග ජීවිත අභිලාශය විය යුත්තේ මෙම උත්තරීතර මානසික සුවය ලැබීම සඳහා වූ වැඩපිළිවෙළ සම්පූර්ණ කර ගැනීමයි. ඒ සඳහා හැකිතාක් කලාණමේත්‍ර සම්පත්තිය ලබමින් පටිච්චසමුප්පාද සංඛ්‍යාත ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින් ඇසු දහම ඔස්සේ යෝනිසෝ මනසිකාරයෙහි යෙදෙමින් අප්‍රමාදීව, අධිශ්චච, විරියයෙන් හා සතුටින් සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව සම්පූර්ණ කොට විමුක්ති, විමුක්තිඤ්ඤාණ සාක්ෂාත් කර ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ.

**අනුත්තර ඉන්ද්‍රිය භාවනාව**

ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි යමෙක් මෙලෙස නිතර සිහියෙන් හා නුවණින් වාසය කිරීමයට සමත් වුවහොත් ඔහු යළි යළිත් අවිද්‍යා සහගත වූ ස්කන්ධ පංචකයක් හට නොගන්නා සේ වහාම කෙලෙසුන්ගෙන් ඉවත් වෙයි. ඒ අනුව ඇසට රූපයක් පතිත වන විට ඇසිපය ගසන තරම් මඳ වේලාවකදී ද කණට ශබ්දයක් පතිත වීමේ දී අසුරු සැණක් තරම් ස්වල්ප වේලාවකදී ද නාසයට ගන්ධයක් පතිත වීමේ දී නොඑම් පතක ඇති දිය බිඳක් බිමට පතිත වන තරම් වේගයෙන් ද දිවට රසයක් පතිත වන විට දිවඅග රැඳී කෙළ පිඩක් බිමට පතිත වන තරම් මඳවේලාවකදී ද කයට ස්පර්ශයක් පතිත වන විට ශක්තිමත් පුරුෂයකු දිගු කළ අතක් නවන තරම් ස්වල්ප වේලාවකදී ද සිතට ධර්මාලම්භනයක් පතිත වීමේදී රත්කළ යකඩ බඳුනකට දියබිඳක් දූමන විට එය වියළී යන තරම් සුළු වේලාවක දී ද වශයෙන් දැක්වෙන පරිදි ඉතා ඉක්මනින් අරමුණු විෂයයෙහි ප්‍රිය අප්‍රිය බව දුරු වී සිත උපෙක්ෂාවෙහි පිහිටයි. මෙයින් දැක්වෙන්නේ දහම් දැනුමෙන් හෙබි සිහි නුවණින් යුතු තැනැත්තා කෙතරම් දක්ෂ අයුරින් දුකින් නිදහස් වීමට සමත් ද යන්නයි.

**සේඛ ප්‍රතිපදාව**

නිවන් මගට ස්ථිරව බැසගත් (සේඛ) පුද්ගලයාගේ ස්වභාවය ද ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයෙහි වැඩි දුරටත් විස්තර කර ඇත. ඒ අනුව සේඛ පුද්ගලයා ඇස, කණ ආදි ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප, ශබ්දදිය පතිත වීමේ දී එමගින් සිතෙහි කෙලෙස් හට ගැනීමේ දී සිහිනුවණින් සිටීමේ හේතුවෙන් එයින් ලජ්ජාවට පිළිකුළට පත් ව (අච්ඡිද්ධි නිරායනි ඡ්ගුච්ඡනි) වහා ම එම අකුසලයෙන් සිත මුදවා ගැනීමට දක්ෂ වෙයි. පිරිසිදුව සිටින තැනැත්තාගේ කයට කුණු වී ගිය සතෙකුගේ මළ කුණක් දමන විට ඇති වන පිළිකුළට බඳු පිළිකුළක් මෙයින් ඇති කර ගන්නා ශ්‍රාතවත් ශ්‍රාවකයා වහාම එයින් ඉවත් වීමට කටයුතු කරයි. ඇස, කණ ආදි ඉන්ද්‍රිය පිළිබඳව මනා සිහියෙන් සිටීමේ ආනිසංස වශයෙන් මෙබඳු හැකියාවක් උදවේ.

**භාවිතින්ද්‍රිය පුද්ගලයා**

ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයට අනුව ඉහළින් ම ඉදුරන් සංවර කර ගත් පුද්ගලයාගේ ස්වභාවය විස්තර කර තිබේ. ඒ අනුව ඔහු තම සිත සපුරා සංවර කර ගැනීම හේතුවෙන් පිළිකුල් සහගත අරමුණෙහි නොපිළිකුල් සහගතව ද නොපිළිකුල් අරමුණෙහි පිළිකුල් සහගතව ද අවශ්‍ය නම් පිළිකුල් නොපිළිකුල් බව යන දෙක ම දුරු කොට මැදහත් ව ද සිටීමේ හැකියාව ඔහුට ඇත. ඒ අතර පිළිකුල් දෙයෙහි පිළිකුල් සහගතව ද නොපිළිකුල් දෙයෙහි නොපිළිකුල් සහගතව ද දැකීමට හැකියාව ඇත. මෙලොව උපත ලද උත්තම මනුෂ්‍ය රත්නයකට ලද හැකි උත්තරීතර භාග්‍යය මෙමගින් පැහැදිලි කෙරේ.

**කිංසුකෝපම සූත්‍රය**

බුදුදහමට අනුව මනාව තම ඉඳුරන් සංවර කරගත් (භාවිතීන්ද්‍රිය) තැනැත්තාගේ ස්වභාවය කිංසුකෝපම සූත්‍රයෙහි උපමානුසාරයෙන් මැනැවින් විස්තර කර තිබේ. ඒ අනුව දෙරටු හයක් සහිත ප්‍රාකාරයකින් වට වූ කිසියම් පිහිටා තිබේ. එහි දෙරටු හයෙහි දෙරටුපාලයන් සිටින අතර නගරය මැද සිව්මං සලෙහි නගර හිමියා වාසය කරයි. කිසියම් දූත යුවලක් එක්තරා පනිවුඩයක් රැගෙන එකී මාවත ඔස්සේ ගමන් කොට දෙරටු පාලයාගේ අධීක්ෂණය මත ඇතුළු වී නගර මැද සිටින නගර හිමියාට එම පනිවුඩය දී ආ මගින් ම නගරයෙන් ඉවත් වී යයි. මෙම උපමාවෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරන්නේ මැනැවින් දහම ප්‍රගුණ කොට උපරිම ලෙස සිහිය හා නුවණ පවත්වා ගන්නා ශ්‍රාවකයකු ක්‍රියා කරන ආකාරයයි. ඒ අනුව සමථ - විදර්ශනා නමැති දහමින් යුතුව නිරතුරුව සිහිනුවණින් සිටින විට ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට රූපාදි අරමුණු පතිත වන විට එය සිව්මංසල නමැති සතරමහා භූතරූපයෙන් යුතු ගුණාවෙහි වෙසෙන විඤ්ඤාණය නමැති නගර හිමියාට යථා පරිදි දන්වා ඇතුළු වූ මාවතීන් (ආයතනයෙන්) ම ඉවත් ව ගිය හොත් රූපාදි කිසිදු අරමුණක සිත බැස නොගන්නා අතර ඒ මොහොතෙහි ම දුකින් නිදහස්වීමට අවස්ථාව උද වේ. බුදුදහමින් දැක්වෙන පරිදි ස්කන්ධ පංචකය නමැති මහා බර බහා තැබීමේ ප්‍රතිඵලය මෙයයි.

**බාහිය සූත්‍රය**

බාහිරය දරුවීරයට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ ද භාවිතීන්ද්‍රිය පුද්ගලයකු කටයුතු කරන ආකාරයයි. ඒ අනුව යමෙක් උපරිම ලෙස සිහිය හා නුවණ තුළ සිටීමට දක්ෂ වුවහොත් ඇසින් රූපයක් දැකීමේ දී ඒ මොහොතෙහි ම එහි ක්‍රියාකාරීත්වය, හේතුඵල සම්බන්ධය, අනිත්‍යතාව නුවණින් දැක වහාම දුකින් නිදහස්වීමට අවස්ථාව උදවේ. 'දිට්ඨෙ දිට්ඨමන්තං සුභෙ සුභමන්තං මුඛෙ මුඛමන්තං විඤ්ඤනෙ විඤ්ඤනමන්තං' වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළේ රූප ශබ්දදියෙහි සංවර විය යුතු ආකාරයයි.

**තථාගතයන් වහන්සේ විසින් දේශිත අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාව**

මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අනුව ඉතා පැහැදිලි කරුණක් වන්නේ දුකින් නිදහස් වීමේ සම්පූර්ණ වැඩපිළිවෙළ රද පවත්නා ස්කන්ධ පංචකය සහිත පුද්ගලයා තුළ බවයි. කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය, සද්ධර්මශ්‍රවණය ආදී සාධක බාහිරින් ලැබුණ ද සසරින් මිදීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වය සත්ත්වයා වෙත වූවකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ රෝහිතස්ස දෙවියාට දේශනා කළේ 'මේ බඹයක් පමණ වූ සඤ්ඤා සහිත සිත සහිත කයෙහි ම ලෝකයත්, ලෝක සමුදයත්, ලෝක නිරෝධයත්, ලෝක නිරෝධාගමිනී පටිපදාවත් පනවන බවයි.' භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ පරිදි දර්ශන සම්පත්තියෙන් හා සීලයෙන් යුතුව සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ කළ පමණට ප්‍රඥාව දියුණු වන අතර එපමණට සද්ධා, විරිය, සමාධි ආදී සෙසු ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ද සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ.

අවිජ්ජා සූත්‍රයට අනුව සතර සතිපට්ඨානය නිසි ලෙස වැඩෙන්නේ ත්‍රිවිධ සුවර්තය ඇති විටයි. ත්‍රිවිධ සුවර්ත සම්පූර්ණ වීමට ඉන්ද්‍රිය සංවරයත් ඉන්ද්‍රිය සංවරය සඳහා සතිසම්පජ්ඤ්ඤයත් සතිසම්පජ්ඤ්ඤය සඳහා යෝනිසො මනසිකාරයත් යෝනිසො මනසිකාරය සඳහා ශ්‍රද්ධාවත් ශ්‍රද්ධාව සඳහා සද්ධර්මශ්‍රවණයත් සද්ධර්මශ්‍රවණය සඳහා කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රයත් අවශ්‍ය කෙරේ. කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය ඇති විට සද්ධර්මශ්‍රවණය ලැබී එයින් ශ්‍රද්ධාවත් ශ්‍රද්ධාවෙන් යෝනිසො මනසිකාරයත් යෝනිසො මනසිකාරයෙන් සතිසම්පජ්ඤ්ඤයත් සතිසම්පජ්ඤ්ඤයෙන් ඉන්ද්‍රිය සංවරයත් ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් ත්‍රිවිධ සුවර්තයත් ත්‍රිවිධ සුවර්තයෙන් සතර සතිපට්ඨානයත් සතර සතිපට්ඨානයෙන් සත්ත බොජ්ඣංගත් පරිපූර්ණත්වයට පත් ව විද්‍යාවිමුක්තිය සාක්ෂාත් වේ. මෙලෙස විද්‍යාවිමුක්තිය නිෂ්ටාව කොට ඇති සම්බුදු දහම් මගෙහි සියලු ගුණරුවන්හි ප්‍රධාන සාධකය වන්නේ කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රයයි. හුදෙක් කල්‍යාණ මිත්‍රයන් සිටීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවන අතර කල්‍යාණමිත්‍රයන් හඳුනා ගැනීමටත් ඔවුන්ගේ ගුණයට ගරුකිරීමටත් ඔවුන් වෙතින් තම දිවිමගට ආලෝකයක් වූ සද්ධර්ම ප්‍රතිලාභය ළඟා කර ගැනීමටත් අප දක්ෂ විය යුතු ය. බුද්ධිමත් විය යුතු ය. අනතිමානී විය යුතු ය. කෙටියෙන් කිවහොත් (කරුණික) මෙන්ත සූත්‍රයෙහි ඇති ගුණාංගන්ගෙන් සමන්විත විය යුතු ය. මෙකී සියලු ගුණ දහමිහි උසස් ම ප්‍රතිඵලය වන්නේ ප්‍රඥාව දියුණු වී දුකින් නිදහස්වීමයි. එහි දී රූප, වේදනා, සඤ්ඤා,

සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය ක්ෂණිකව හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන බව මැනැවින් ප්‍රකට වේ. ඒ අතර ධාතු, ආයතන, ඉන්ද්‍රිය, නාමරූප ආදී නම්වලින් සඳහන් වන ජීවිතයේ පැවැත්ම විස්තර කෙරෙන සෙසු ධර්මයන්හි ද පවත්නා අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය මැනැවින් ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. මෙම අවබෝධය ලබනු වස් අප්‍රමාදී ව ක්‍රියා කිරීම ක්ෂණ සම්පත්තිය ලද බුද්ධිමත් සැමගේ ප්‍රධාන ජීවිත ඉලක්කය විය යුතු ය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අවසාන අවවාදය වූයේ ද අප්‍රමාදීව සතිපට්ඨානය තුළ හැසිරෙන ලෙසයි (හඤ්ඤති භික්ඛවෙ ආමන්තයාමී වො වයධම්මා සංඛාරා අප්පමාදෙන සම්පාදෙථ). තමාට තමා පහතක් දිවයිනක් කොට වාසය කළ හැකි ප්‍රතිපදාව ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ සතර සතිපට්ඨානයට අනුව වාසය කිරීමයි.

*අත්තදීපා භික්ඛවෙ විහරථ අත්තසරණා න අඤ්ඤසරණා !*

*ධම්මදීපා භික්ඛවෙ විහරථ ධම්මසරණා න අඤ්ඤසරණා !*



**ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !**

එක්සත් ජනපදයේ කොවිඩ්‍යානි ලොස් ඇන්ජලිස් බෞද්ධ විහාරස්ථානයේ

**සත් දින ධර්ම සම්භාෂය 07 වන දේශනය**

බු.ව. 2563 මැදින් මස /2020 මාර්තු මස 13 වන කිවි දින